



El uso de la denuncia para propiciar la resiliencia en víctimas de violaciones a derechos humanos

Elaborado por:

Samuel Acosta
Analía Castañer
Yamel Díaz
Soren García Ascot
Margarita Griesbach
Carmen Rangel
Ana Rodríguez

Oficina de Defensoría de los Derechos de la Infancia A.C. para ACNUR – México
CDMX 2017

Índice

Primera parte: bases del acompañamiento para propiciar la resiliencia

- I. *¿Qué es el acompañamiento emocional?*
- II. *¿Qué puede lograr el acompañamiento emocional a víctimas de violación a derechos humanos?*

Segunda parte: Propiciar la resiliencia

- I. *Usar el proceso de denuncia y justicia para propiciar la resiliencia*
- II. *Afectaciones comunes de la victimización y potencial resiliente que ofrece el acompañamiento*
 - a. *Trascender la indefensión o desesperanza aprendida*
 - b. *Trascender del trauma y miedo constante*
 - c. *Trascender la etiqueta permanente de víctima*
 - d. *Trascender la negación/minimización/disociación*
 - e. *Trascender la conducta omnipotente como mecanismo de defensa*
 - f. *Trascender el arrepentimiento y la culpa*

Tercera parte: ¿Cómo usar la denuncia para propiciar la resiliencia?

- I. *Propiciar la resiliencia en cada etapa del proceso*
 - a. *El encuadre*
 - b. *La participación álgida*
 - c. *El impasse o la espera*
 - d. *El cierre*
- II. *Técnicas para propiciar la resiliencia en víctimas de violaciones a derechos humanos*
 - a. *Pautas de acompañamiento en un proceso de protección a niñas, niños y adolescentes víctimas*
 - b. *Pautas de acompañamiento en un proceso de protección a niñas, niños y adolescentes migrantes no acompañados*
 - c. *Pautas de acompañamiento en un proceso de protección a adultos víctimas*

Primera parte

***Bases del acompañamiento para propiciar
la resiliencia en víctimas***



©2013ALEPLESCH

I. ¿Qué es el acompañamiento emocional?

El acompañamiento emocional es el apoyo provisto a una víctima que atraviesa un proceso de protección, sea un juicio o una decisión migratoria. Todo acompañamiento se vincula a un proceso formal en el que la persona activamente denuncia una violencia sufrida, en búsqueda de protección o justicia. Es por ello que el acompañamiento resulta complementario a acciones legales y/o administrativas para la protección de derechos, y otras acciones específicas para la restitución de derechos vulnerados a las víctimas. Por ejemplo, terapia individual para la recuperación emocional de las víctimas, entre otras.

Esto último esclarece una de las características del acompañamiento emocional a víctimas de violación a derechos humanos: no es lo mismo que la terapia psicológica. El acompañamiento emocional busca potenciar la percepción del propio valor y de las habilidades de autoprotección de la víctima a cada paso del proceso jurídico o administrativo. La terapia psicológica suele centrarse únicamente en el estado emocional de las víctimas y construir con ellas su recuperación, teniendo en cuenta su realidad psicológica, emocional y conductual¹.

El acompañamiento emocional a víctimas de violación a derechos humanos, se ciñe a aquello relacionado con el evento violento en particular y con el proceso de protección y justicia que deviene a raíz del mismo. Es decir, está vinculado al proceso de justicia y/o administrativo. Suele iniciar al mismo tiempo, permanece durante el mismo, y se cierra cuando la víctima de violación a derechos humanos ha transitado los pasos que le implican de manera directa. Más adelante se describirá con detalle los pasos o etapas del proceso de acompañamiento emocional a víctimas de violación a derechos humanos.

Sólo resta aclarar que, aunque el proceso de acompañamiento no es lo mismo que el proceso terapéutico, sí tiene efectos terapéuticos en las víctimas. Esto significa que provoca cambios en la manera en que las víctimas se perciben a sí mismas, a lo que les sucedió, y al futuro, a través de la experiencia directa del proceso de justicia o administrativo, con el apoyo, contención y construcción conjunta de descripciones de su experiencia con su acompañante. Por ejemplo, una víctima que declara frente a una autoridad lo que le sucedió con el acompañamiento adecuado, puede reestructurar esa experiencia como una constatación de su valor y de que merece protección y justicia, lo cual tiene un efecto terapéutico que abona a su recuperación

¹ Existen diversas modalidades de terapia psicológica, que buscan la recuperación emocional a través de diversos abordajes. Por ejemplo, la psicoterapia psicoanalítica considera la historia y el inconsciente de las personas; la terapia cognitivo conductual considera las ideas que lastiman y llevan a conductas que se desean modificar; la terapia sistémica construye las soluciones a partir de la consideración de sistemas en correlación; las terapias narrativas trabajan con las historias y percepciones personales de las víctimas para construir otras más cercanas a los valores y recursos de las personas, entre otras.

emocional. Además, el hecho de construir una percepción diversa sobre sí, y una habilidad específica para afrontar situaciones dolorosas a partir de una experiencia concreta (la toma de declaración, por ejemplo) permite la aplicación de dicho aprendizaje en otros contextos de la propia vida. Esto se suma a la importancia del acompañamiento emocional a víctimas como herramienta con impacto terapéutico concreto.

El acompañamiento emocional a víctimas de violación a derechos humanos, en suma, busca utilizar el impacto de los mecanismos de afrontamiento ante situaciones traumáticas, para la recuperación de las víctimas a través de las acciones² que ellas mismas (con acompañamiento adecuado) desarrollan durante procesos de justicia y/o administrativos. Con el proceso de acompañamiento, la vivencia del proceso que (sin acompañamiento) podría haber resultado revictimizante por confusa y angustiante, se transforma en constatación del propio valor y recursos.

Considerando que la mayoría de las experiencias de víctimas de violación de derechos recibe impactos negativos en procesos de justicia y administrativos, la posibilidad de acompañarles en la reconstrucción y reestructuración de la vivencia es una oportunidad de enorme valor para la recuperación emocional.

Las acciones que conforman el proceso de acompañamiento a víctimas de violación a derechos humanos se basa en dos pilares teóricos:

- La técnica de la reestructuración cognitiva
- El concepto de resiliencia

La técnica de reestructuración cognitiva se basa en la premisa de que, en la interacción, es posible construir con la otra persona una evaluación y valoración distinta de las vivencias. De hecho, para la terapia cognitivo conductual, lo que las personas sienten sobre un evento depende de “la lente” con la cual la interpretan, y esta lente tiene que ver con los pensamientos que se asocian a dicho evento, y no al evento en sí. Es por ello que un evento puede ser altamente traumático para alguien, y no serlo para otra persona. En la interacción con la víctima entonces, es posible construir una interpretación diversa de lo sucedido, que le reconecte con sus habilidades y recursos, antes que con la sensación de vulnerabilidad y falta de control que la violencia propicia.

El concepto de resiliencia se vincula con la posibilidad del ser humano de salir fortalecido de situaciones violentas. La resiliencia también se logra a través de la interacción con las personas,

² Cuando nos referimos a acciones dentro de procesos de justicia y/o administrativos, nos referimos a cualquier diligencia que la víctima realice durante dichos procesos; entrevistas, declaraciones, aplicación de Protocolo de Estambul, aplicación de pruebas psicológicas para la elaboración de peritajes, entre otras.

y se sostiene en la concepción central de que la fortaleza personal no se construye evitando las situaciones dolorosas, sino construyendo habilidades específicas luego de haber transitado experiencias que pueden ser altamente traumáticas. El acompañamiento emocional a víctimas “aprovecha” el hecho de que las personas hayan atravesado situaciones traumáticas, para reconstruir esa experiencia en el marco de salir fortalecido de ellas.

Ambas premisas se orientan a diversas metas de trabajo:

- Propiciar la *redefinición del modo en que la persona se percibe a sí misma*. Se busca, en este sentido, que transite:
 - o de la percepción de sí como víctima sin control de la situación, a sobreviviente que se percibe como merecedor de protección y justicia, capaz de gestionarlas
 - o de la percepción de sí misma como culpable o responsable de lo sucedido, que lo merece, a la percepción de sí mismo/a como sujeto de derechos
- Reconectar con el *proyecto de vida independiente del evento vivido*, percibiéndose con recursos que le fortalecen y le permiten seguir transitando dicho proyecto. La vivencia traumática será parte de la historia propia y habrá marcado cambios de ruta, pero no se constituye como centro de la realidad, ni como fin (o final) de la misma.

El acompañamiento emocional a víctimas de violación a derechos humanos, por último, no pretende reemplazar la necesaria intervención terapéutica que toda persona en dicha situación requiere para sanar y recobrar. Por lo contrario, el escenario ideal es aquel en el que las víctimas acceden a ambos servicios de manera paralela, y combinada. Es decir, que mientras transita un proceso de justicia y/o administrativo, cuente con el acompañamiento emocional y con terapia psicológica, por parte de profesionistas dispuestos a comunicarse y realizar interconsultas para potenciar intervenciones y planear estrategias conjuntas cuando sea necesario.

II. ¿Qué busca lograr el modelo de acompañamiento emocional a víctimas de violación a derechos humanos?

El modelo de acompañamiento emocional a víctimas de violación a derechos humanos busca que ésta sea contenida, informada y connotada positivamente (sobre la base de los recursos que posee y desenvuelve a lo largo del proceso de justicia y/o administrativo) por quien le acompaña. Llamaremos en adelante a esta figura “acompañante emocional”.

Es en la interacción entre la víctima y su acompañante emocional que aquella puede iniciar su proceso resiliente. Dicha interacción, sirve como “matriz” para que la víctima de violación a derechos humano se

perciba y construya de manera diversa (y contraria) a la imagen que los efectos de la victimización le haya provocado.

“... no es posible liquidar los problemas, siempre queda una huella de lo vivido, pero es posible darle un significado más soportable, a veces incluso, un sentido completamente distinto, de fortaleza y humanidad... La resiliencia “es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves”... la capacidad de construir, crear una vida digna a pesar de las circunstancias adversas... Según los estudios existentes, la resiliencia es un proceso que se desencadena a partir de la intervención de personas que realizan alguna acción puntual a favor de la construcción del propio valor y la protección de la víctima. Esta intervención... deja en la víctima una huella que le permite iniciar la reconstrucción de la imagen de sí mismo/a como valiosa, digna de protección y con capacidades para ejercer sus derechos”.³

¿Cómo es posible afirmar que el acompañamiento emocional a personas víctimas de violación a derechos humanos sí propicia procesos resilientes? Cada persona, cada caso y cada proceso es diferente a los demás, pero la observación e interacción con personas durante procesos de justicia nos ha permitido detectar los procesos que viven comúnmente, las diferencias entre transitar un proceso con o sin acompañamiento adecuado, y la observación de niñas, niños, adolescentes, personas migrantes y víctimas de otras violaciones a derechos humanos, antes y después de la participación en procesos de justicia. La experiencia nos ha permitido ver cómo las personas salen fortalecidas del proceso si contaron con acompañamiento emocional, sumado al jurídico, terapéutico y otras acciones que restituyeran derechos vulnerados. Un ejemplo:

“yo sé que para él [refiriéndose a su agresor] no soy nada, y para el ministerio público tal vez soy un número más. Pero para mí, yo pude contar lo que pasó y no soy un número; yo sé que sí pasó. Yo ya hice lo que me tocaba y ahora, hacia delante, quiero ver por mí... y voy para arriba” (adolescente de 15 años víctima de abuso sexual por un familiar y de violencia ejercida por la PGJ)

³ Castañer, A. (2017) *Migración Resiliente. Intervenciones para la reconstrucción de la experiencia de migración, a partir de acciones de rescate emocional*. Oficina de Defensoría de los Derechos de la Infancia A.C. y UNICEF México. CDMX. Págs. 10-11



Segunda parte:

Propiciar la resiliencia

I. Usar el proceso de denuncia y justicia para propiciar la resiliencia

Es un hecho ineludible que actualmente se carece de mecanismos institucionales para la protección de víctimas de violación a derechos humanos. Esto refuerza realidades nocivas para las víctimas, quienes enfrentan procesos de protección o justicia que les resultan revictimizantes, desgastantes o incluso peligrosos. Esta realidad, sin embargo, es la más extendida pero no la única. Sí es posible que las víctimas transiten procesos difíciles, que incluso no arrojen los resultados esperados en términos de sentencias o acciones requeridas para la restitución integral de derechos, y aun así, salir fortalecidas. Es éste el enfoque que es necesario reforzar y difundir para facilitar el acceso de más víctimas de violación a derechos humanos a una recuperación efectiva; y es por ello que se sistematizan experiencias en este documento. El primero de los escenarios, sólo alimenta nocivos círculos de dolor, sufrimiento y frustración incluso reafirmando y agravando algunas de las afectaciones producidas por la vivencia traumática.

¿Por qué un proceso de justicia y/o administrativo puede servir como desencadenante de procesos resilientes en las víctimas? Porque están directamente asociados al evento traumático. Así como las acciones inadecuadas por parte de procesos de justicia o administrativos provoca revictimización en las víctimas; la participación acompañada e informada puede provocar el efecto contrario. El proceso resiliente se desencadena en las diligencias o entrevistas acompañadas que, por ser parte del proceso de justicia o administrativo, imprimen efectos favorables en lugar de nocivos.

El acompañamiento propicia la connotación de las experiencias durante el proceso de justicia como elementos de autoprotección y reivindicación; asocia acciones del proceso de justicia con acciones que impactan positivamente en la persona al contrarrestar la vivencia de vulnerabilidad e imposibilidad de control vividas en el hecho que vulneró sus derechos.

Las experiencias que dan inicio a procesos resilientes pueden darse aun cuando el actuar de las instituciones no sea adecuado. En la interacción entre acompañante emocional y víctima (que anteriormente comparamos con una matriz) es donde se construye el sentido de la experiencia vivida en el proceso de justicia. La connotación que se da a la vivencia es subjetiva, no depende del resultado o evento externo únicamente. La lente con la que las víctimas perciben su interacción con instituciones del Estado ineficientes, puede hacerles leer lo sucedido como una reafirmación más de la imposibilidad de actuar para protegerse, de merecer el maltrato, o como una lucha en la que tiene recursos y participa activamente en su bienestar.

El proceso de justicia o administrativo puede entonces ser utilizado para la recuperación de víctimas de violación a derechos humanos. Esto es así porque algunas acciones o diligencias del proceso, permiten a quien acompaña a la víctima reestructurar la experiencia a partir de connotaciones como las siguientes:

- Denunciar permite nombrar los hechos como delito; como algo tan nocivo para las personas que está definido y tipificado como tal
- La víctima es la única persona que conoce los hechos; y por lo tanto, es la única capaz de brindar información a las autoridades para la investigación; hecho que la coloca en una posición de valor y poder, antes que desvalorizada o vulnerada
- Participar en procesos abre puertas a la oportunidad de obtener medidas de protección; que además no solo le protegen sino también sientan precedentes para la protección efectiva de víctimas en el futuro
- Todas las pruebas que la autoridad pueda reunir le ayudarán a la víctima a constatar (concreta y tangiblemente) que todo lo que recuerda, sí sucedió; con lo que se contrarresta la frecuente confusión que la violación a derechos humanos provoca en quien la experimenta.
- La víctima no está sola en su proceso de recuperación y búsqueda de justicia; es posible depositar en manos de otras personas (autoridades, representantes jurídicos, peritos en diversas materias, etc.) la parte de la lucha que “no le toca”; con lo que puede delegar parte de la carga
- El proceso de justicia o administrativo ofrece pasos, espacios, tiempos, que pueden construirse como un “marco” para la lucha; para que ésta y sus efectos no desborden y ocupen toda la realidad y la vida de la víctima.
- La recuperación de las pérdidas y la lucha pueden continuar después del proceso; pero habiendo construido un sentido a lo vivido, que no impide construir vivencias nuevas, y que va más allá de la mera narración repetida de lo sucedido.

II. Afectaciones comunes de la victimización y el potencial resiliente que ofrece el acompañamiento

Además de propiciar la recuperación de las víctimas de violación a derechos humanos haciendo uso del proceso mismo como herramienta, el modelo de acompañamiento se construye buscando atender a los efectos negativos que generalmente la vulneración a derechos humanos provoca en las personas. Es decir, busca contrarrestar mediante acciones específicas, afectaciones comunes que se generan por haber vivido un evento violento y/o traumático.

Las acciones para contrarrestar los efectos comunes provocados por la vulneración de derechos, permiten debatir y percibir desde el punto de vista de la resiliencia dichas experiencias. Algunas afectaciones que las acciones desarrolladas por quien realice el acompañamiento emocional buscarán contrarrestar son:

a. Trascender la indefensión o desesperanza aprendida

Se trata de una serie de signos y síntomas que es posible percibir en víctimas de vulneración de derechos repetidas y sostenidas en el tiempo. La repetición de las violencias (en la que alguien con mayor poder que la víctima, ejerce repetidamente poder sobre ella, sin que pueda abandonar la relación por diversos motivos –temor, amenazas, dependencia económica, etc.) provoca distorsiones cognitivas que le lleva a la certeza de que no hay nada que pueda hacer para escapar a la situación de violencia que vive.

La indefensión o desesperanza aprendida es un concepto desarrollado y ampliamente observado en la clínica desde hace décadas, que explica por qué las mujeres víctimas quedan atrapadas en el ciclo de la violencia (no dejan la relación aun cuando, para un ojo externo, sí tienen recursos para escapar), o por qué los niñas, niños y adolescentes mantienen el secreto de situaciones de violencia sexual durante años. La indefensión aprendida se construye a partir de la experiencia repetida de violencia, que “hace creer” a la víctima que merece (y provoca) lo que sucede y que por lo tanto, no hay nada que hacer para que cese, ni para huir. Provoca una auténtica paralización de las víctimas, que no pueden percibir alternativas aunque las tengan frente a sus ojos.

¿Por qué el acompañamiento emocional permite contrarrestar la indefensión aprendida? Porque así como ésta se construye por ser parte de interacciones violentas, la recuperación se construye a partir de la participación en interacciones para la protección y redignificación (las diligencias de los procesos de justicia o administrativos).

El acompañante emocional puede, en el mismo momento en el que la víctima muestra su potencial, sus recursos, su dignidad al participar en un proceso de justicia, mostrarle (como espejo) que aun habiendo vivido eventos dolorosos, es capaz de defenderse y exigir justicia. La acción concreta desempeñada por la víctima (estar allí y contar lo sucedido) “descompone” la certeza de la incapacidad y la parálisis construida a partir de la indefensión aprendida. Ésta es efecto de la violencia, pero no es la esencia de la persona; y ello queda constatado porque está allí defendiéndose (hablando, denunciando).

La función de quien acompaña es asegurarse de que se perciba haciéndolo, y reconstruya la forma en la que se percibe a partir de ello.

b. Trascender el trauma y miedo constante

Otro efecto de la violencia se vincula con el modo en que el organismo responde ante situaciones vividas como traumáticas:

- Permanece alerta, asumiendo que en cualquier momento volverá a pasar
- Cualquier evento actual que se parezca (aunque mínimamente) al evento traumático, desencadena una reacción emocional de temor equivalente a la desencadenada inicialmente. Es decir, cualquier parecido a lo vivido provoca que vuelva a sentirlo como si estuviera volviendo a pasar. El recuerdo traumático es más nocivo que el evento mismo, porque es desencadenado por mera similitud y se vuelve casi permanente.
- La razón es completamente dominada por la emoción. La víctima no logra percibir objetivamente que lo que sucede hoy no es lo mismo que sucedió.
- El trauma y sus efectos mantiene a las víctimas en el temor y la reacción emocional, inhabilitando el actuar racional (desde el lóbulo frontal, con participación del juicio crítico), lo cual tampoco les permite detectar sus propias habilidades, el camino ya recorrido para la protección, la inexistencia real del peligro en la actualidad gracias a sus acciones de denuncia, por ejemplo.

¿Por qué el modelo de acompañamiento emocional ayuda a contrarrestar el miedo e hiperreacción provocado por el trauma? Porque propicia que las personas identifiquen, se observen actuando, nombren y valoren lo que sí logran a través de su esfuerzo. El proceso de justicia es la herramienta que “muestra” las habilidades y los logros para que diferencie lo sucedido, de la realidad actual; la vulnerabilidad sentida durante la victimización, a manos de quien le agredió, de la fortaleza y los recursos actuales.

Una vez más, la percepción se construye a partir de cada acción realizada por la víctima durante el proceso; y no esperando la sentencia (y anhelando que sea condenatoria). La participación actual, puntual, concreta en el proceso es lo que muestra de manera innegable los recursos desplegados por la víctima. No la sentencia, que depende del juzgador y que por lo mismo, podría no resultar como se desea.

Al mismo tiempo, como lo hecho constata el propio valor, lo restante o aquello que es imposible reparar es *una parte*, del proceso, que por lo tanto no niega ni invisibiliza lo logrado. El actuar de quien acompaña a la víctima le permitirá delimitar lo logrado, lo restante y lo

inalcanzable con claridad, y ello facilitará procesos de elaboración de duelo que llevarán a la víctima a la elaboración de la situación vivida, al mismo tiempo que a la percepción de sí mismos/a diferente a la construida en manos de quien le agredió. La víctima puede verificar, por medio de oportunidades concretas, la propia capacidad para contrarrestar el miedo y la impotencia.

Sin una elaboración adecuada, el miedo provocado por la violación a derechos humanos sufrido por la víctima suele generalizarse y extenderse no sólo en el tiempo sino también a todas las áreas de la vida. El acompañamiento durante procesos de justicia ofrece una oportunidad para dar un límite simbólico a la experiencia vivida. Lo sucedido y lo que provocó (incluido el temor) son temas centrales en el proceso de justicia y ello permite a quien realiza el acompañamiento emocional ayudar a la víctima a acotar el miedo sentido, a la situación vivida, de modo que no se extienda a todas las esferas de la vida cotidiana y al futuro.

El acompañamiento emocional permite delimitar y “cosificar” lo sucedido (es aquello de lo que se habla en el proceso de justicia, que se atiende allí, en donde se vuelcan las pruebas y se toman decisiones, etc.). Esto, en lugar de dejar a la víctima a merced del miedo permanente y omnipresente, le ayuda a contrarrestar el temor.

El proceso de justicia ofrece, además una serie de pasos a seguir, y cada uno tiene una explicación lógica, que quien acompaña a la víctima puede describir, utilizándolo para que la persona pueda utilizar la razón por sobre las emociones. Uno de los efectos de la victimización es justamente lo contrario: las emociones se desbordan, irrumpen en forma de recuerdos intrusivos y la persona se percibe como a merced de las mismas. El acompañamiento emocional ofrece una oportunidad para que la víctima aplique la razón sobre el recuerdo y las emociones asociadas a lo sucedido. El paso a paso del proceso de justicia es una especie de “receta para la acción racional” sobre las emociones asociadas a la experiencia de violación de derechos.

Por último, asociar los efectos de lo sucedido con el proceso de justicia permite a la víctima contrarrestar la confusión. Este efecto está siempre presente en algún grado cuando las personas viven una violación a sus derechos, y deriva en gran parte de la reacción sociocultural ante la violencia: es culpa de la víctima, algo hizo para “provocar”, debe habérselo imaginado, exagera, entre otros. Con frecuencia, la víctima de violación a derechos humanos puede incluso dudar de sus recuerdos y vivencias y pensar que tal vez no sucedió. El acompañante emocional puede apoyar a la víctima para asimilar que la violencia fue real, y tiene efectos; delimitándola a la situación específica vivida y asociada con un proceso de justicia para reivindicar y buscar justicia. El acompañamiento emocional propicia la asimilación de la situación, contrarresta la confusión y delimita el temor que suele generalizarse. Todo ello favorece la recuperación

emocional de la víctima, generando una sensación de mayor control y disponibilidad de recursos personales para su protección.

c. Trascender la etiqueta permanente de víctima

Cuando una persona sufre una vulneración a sus derechos humanos e inicia acciones de lucha y búsqueda de justicia, el proceso de denuncia y lo que implica puede opacar (y ocupar) toda la realidad y la vida cotidiana. La víctima centra su vida en estas acciones, y en torno a ello obtiene muchas veces la posibilidad de ocuparse y concentrarse en una tarea que alivie el dolor. La mitigación del dolor también se nutre del hecho de que la denuncia y las acciones necesarias a lo largo del proceso de justicia cobran el significado de empoderamiento y muestran el propio valor. Es decir, tienen un sentido positivo; “sirven” para afrontar el dolor.

El lugar de víctima, entonces, cobra un lugar central. Además de lo mencionado arriba, es necesario que al inicio del proceso puedan percibirse como víctimas, para esclarecer que la responsabilidad y culpa de lo sucedido es de quien ejerció violencia. En este sentido, percibirse como víctima libera de percibirse como responsable o culpable.

La percepción de sí mismos/as como víctima, y las acciones que derivan de ese rol, provee de situaciones que pueden considerarte “benéficas”. Por ejemplo, recibir atención (de la familia, de otras personas, incluso de los medios de comunicación), impulsarle a realizar acciones que posiblemente no habría activado antes de lo sucedido y recibir reconocimiento por ello, encontrar motivación y vocación en la lucha para lograr cambios sociales y obtener resultados que le trascienden (y encontrar un sentido de trascendencia que tal vez no tuvo oportunidad de vivenciar antes en su vida), entre otras.

Concebirse como víctima permite comprender que no es culpable de lo sucedido, ejercer poder en la denuncia, recibir atención y reconocimiento, y trascender en el logro de resultados que van más allá de la propia protección. Sin embargo, ello debe ser un paso en el proceso de recuperación, y no un fin. Mantener la etiqueta de víctima sin avanzar hacia otras percepciones de sí mismo/a limita de manera grave la recuperación emocional de quien vivió vulneración a sus derechos humanos, o incluso corre el riesgo de que la construcción del propio valor como persona se asocie al ser víctima; la lucha podría convertirse en lo único valioso, invisibilizar el propio valor y recursos, y empañar todas las esferas de la vida, que acaban trastocándose.

Si el rol de víctima se vuelve el centro de la identidad y las acciones de la persona que vivió una vulneración a sus derechos humanos, puede incluso quedar atrapada en contextos de repetición constante de lo sucedido, y/o sobreexposición al tema que, aun cuando es necesario

para iniciar acciones de protección y restitución de derechos, pueden acabar borrando el resto de la vida, las personas y las actividades cotidianas. La lucha se vuelve el centro de su vida; sin que puedan percibir otras áreas como importantes, Acciones vinculadas con el propio cuidado, el cuidado de hijos, hijas u otras personas menores de edad que dependen de la víctima, actividades vinculadas al ocio, la cultura, el arte, el desarrollo personal, etc., quedan por completo fuera de la lente con la que construyen la vida cotidiana, y ello resulta gravemente limitante.

En este escenario de perenne repetición de los hechos, la víctima podría verse afectada si no asimila y cierra lo vivido, y por lo contrario, evoca y narra lo sucedido una y otra vez activando emociones de angustia, temor, incertidumbre, confusión. Si presenta efectos vinculados al estrés postraumático, este escenario resulta revictimizante ya que vivencia una y otra vez lo sucedido como si estuviera ocurriendo al momento de contarlo.

Este escenario conlleva otro posible riesgo: que la fortaleza que se busca que la víctima construya, quede ceñida (y dependa de) la condición de víctima, que entonces se perpetúa en lugar de asimilarse, resolverse y trascenderse. La fortaleza de la víctima, para afrontar la vulneración de derechos humanos, deviene de su condición de persona y sus recursos propios, más allá de lo sucedido y más allá de su condición de víctima. La victimización es una parte de la historia que puede recordarse, asimilarse, incluso homenajearse como algo que pudo afrontarse; pero no es la realidad, ni la identidad, ni el único recurso que conforma y nutre a la persona.

Es necesario que en algún punto del proceso, la víctima pueda percibirse como *sobreviviente*, trascendiendo el lugar de víctima. Este avance difícilmente puede lograrse si no se perciben e interiorizan los logros, los recursos, el propio valor que la persona mostró en actos concretos durante el proceso de justicia, pero que no “dependen” de su condición de víctima. La labor del acompañamiento terapéutico se vincula estrechamente con devolver a las personas cada una de las acciones que realiza como algo que deviene de su valor como persona, y no de su lugar como víctima. Es a partir de allí que la experiencia de “ser sobreviviente” tiene sentido y cuenta con evidencia suficiente para contrarrestar las vivencias anteriores.

El acompañamiento emocional propicia tres escenarios con respecto a esta afectación. Por una parte, quien realiza el acompañamiento puede orientar a la víctima para que interiorice las fortalezas como propias de su persona (y no de la situación de victimización vivida). Permite además delimitar la lucha y la reivindicación, junto con las acciones de autoprotección, en un proceso concreto y vinculado a lo sucedido (y no a la totalidad de la vida).

Al mismo tiempo, permite que la persona deposite en otras personas (autoridades, asesores, acompañantes, peritos, entre otros) la responsabilidad de investigar, decidir, emitir sentencia, hacer público y reparar el daño por lo sucedido, mientras la víctima, luego de haber participado en las diligencias en las que le correspondía ofrecer información, puede atender el resto de su vida y al resto de las personas de su vida.

Por último, el acompañamiento preserva a la víctima de perpetuarse en el lugar de víctima porque ofrece un “corte” en la realidad; un inicio y un fin del proceso de protección y restitución de derechos, y de búsqueda de justicia. A partir de este corte, la persona podrá decidir, una vez asimilada y procesada la situación de victimización, si una parte de su vida futura estará al servicio de una causa vinculada a la búsqueda de justicia o causa social.

Una vez que la víctima trascendió el lugar de víctima y se percibe como sobreviviente, puede colocar lo sucedido como parte de la propia historia (no como centro de la vida) y escoger invertir parte de su esfuerzo y motivación, a una causa social. La recuperación efectiva se vincula con el equilibrio, la armonía entre lo redignificante de la lucha, y el alivio de contar con otras cosas, actividades, personas y causas en la vida.

d. Trascender la negación / minimización / disociación

El efecto traumático puede ser tan alto y devastador que la psique de las personas debe apelar a mecanismos de defensa inconscientes para mantener el nivel de angustia en niveles que no alteren el bienestar emocional y mental. Los mecanismos de defensa se ponen en marcha cuando el nivel de angustia provocado por algún evento rebasa los niveles que la víctima puede tolerar, sin ver afectado su equilibrio mental. Literalmente, los mecanismos de defensa se desatan para mantener a las personas en equilibrio, para no perder la cordura.

Los mecanismos de defensa están presentes en todas las personas y en sí mismos, no son nocivos si son reacciones ante situaciones específicas. Sin embargo, si se transforman en el modo habitual de afrontar las dificultades (y esto ocurre cuando la persona permanece bajo los efectos de la victimización, sea porque continúa en la realidad, o porque su organismo hiperreacciona por efecto del trauma como si continuara sucediendo) entonces tiene graves consecuencias en la realidad psicológica y cognitiva. El organismo queda “estancado” en el trauma y los mecanismos que desencadena “absorben” más energía de la que deberían, imposibilitando que esta se invierta en otras acciones, más adecuadas para el desarrollo. Las personas pueden ver disminuidas, por ejemplo, su memoria, sus habilidades cognitivas, la posibilidad de regular la irrupción de sus emociones y minimizar reacciones impulsivas, entre otras. El trauma vigente los mecanismos de defensa asociados, además, provocan que el

trauma permanezca vigente, alimentado permanentemente, en lugar de ser elaborado y resuelto de manera apropiada, “liberando” energía para que sea invertida en llevar a cabo planes a futuro, independientes del trauma vivido.

Uno de los mecanismos de defensa que suelen desatarse en la realidad psicológica de las personas que han vivido vulneración a sus derechos humanos es la minimización de lo sucedido. El dolor que provoca conectarse con el recuerdo de los hechos es tan grande que la mente “disminuye” su importancia. No es una respuesta racional, ni la consecuencia de la elaboración de la situación, sino la manera inconsciente que el organismo encuentra para hacer tolerable la angustia. Cuando se activa la minimización, la persona actúa como si lo sucedido fuera algo de poca importancia; o no hubiera tenido impacto en su vida.

Si el mecanismo permanece, la persona no podrá asumir y elaborar lo sucedido de manera apropiada. En la mayoría de los casos, la recurrencia a mecanismos de defensa disminuye cuando las personas se perciben en vínculos de confianza, que pueden vivenciar como lugares seguros en los que hablar y elaborar los hechos. En este sentido, el acompañamiento emocional ofrece un vínculo específico, vinculado a los hechos y a maneras de actuar a favor de la propia protección (el proceso de justicia o administrativo) que pueden facilitar a la víctima maneras menos nocivas de actuar que la repetición de mecanismos de defensa.

Hablar de los hechos en un proceso y con acompañamiento adecuado permite a las personas nombrar lo sucedido y dimensionarlo de manera objetiva: con nombre y tipificación, con periciales que identifican las consecuencias, etc. Con acompañamiento, podrá reconocer, incorporar la vivencia y moverse luego hacia el futuro. De lo contrario, la necesidad de recurrir a mecanismos de defensa inconscientes podría hacerse crónico e invadir toda la vida y futuro de la persona; provocando más daño en lugar de sanar.

Otro mecanismo frecuente ante el aumento de angustia que provoca el recuerdo de la situación vivida es el mecanismo inconsciente de la negación. En este escenario la mente de las personas pueden incluso llevarles a negar lo sucedido. No es una mentira consciente sino la única reacción posible que el organismo encuentra para que el monto de angustia disminuya, y la persona sobreviva a la posibilidad de perder la cordura.

El acompañamiento emocional, que se basa como ya se mencionó en la interacción entre la víctima y quien le acompaña, abre un cauce de acciones, recuerdos, narraciones, medidas de protección, etc., en el cual es posible colocar los efectos generados por la victimización. La claridad en los pasos del proceso de justicia o administrativo permite trazar este camino anticipadamente, para construir con la víctima la idea de que es posible “descargar” en las acciones de quienes le representan jurídicamente y en el proceso una parte de la presión y sus efectos. Esto propicia que la persona recupere espacios de proyecto de vida independientes al

evento, sabiendo que las medidas necesarias para que el proceso siga su curso están siendo tomadas por quien corresponde.

Por último, es frecuente ante la vivencia de situaciones de violencia, reacciones defensivas vinculadas a la disociación. Ésta es un proceso inconsciente por el cual el recuerdo y su carga emocional se “separan”, para evitar el dolor. Es así que la víctima puede evocar y narrar el evento sin que su tono de voz o su actitud muestre emoción alguna. La disociación provoca que las personas se “dividan”; por un lado quedan sus recuerdos y por otro sus emociones.

La disociación puede elaborarse progresivamente si las víctimas cuentan con espacios de contención y de escucha adecuados, que no juzguen ni desafíen lo que las personas recuerdan. También se elabora a medida que las personas adquieren más recursos para diferenciar que lo sucedido queda en el pasado y es parte de la historia, pero no está vigente en la actualidad (no sucede ahora), y a medida que desarrolla habilidades de afrontamiento y mejora su autoestima. Todos estos elementos, apropiados para la recuperación emocional, pueden ser reforzados por el acompañamiento: permite la narración de los hechos en un contexto de escucha que no juzga, y ayuda a constatar que sí pasó, y que la víctima pudo contarle a la autoridad que podría “hacerse cargo” de que lo sucedido no vuelva a pasar. Propicia que perciba su propio valor, y pueda sentirse orgullosa de llevar a cabo una acción de autoprotección, lo cual beneficiará el modo en que se percibe y su autoestima.

e. Trascender la conducta omnipotente como mecanismo de defensa

En ocasiones, las defensas que las personas pueden desplegar se vinculan con mecanismos que provocan que actúen de manera desafiante y omnipotente. Pueden contra todo, y todo lo pueden. El mecanismo de defensa inconsciente “transforma en lo contrario” la emoción que prevalece en la realidad psíquica: la angustia. Cuando más omnipotente o desafiante la conducta, mayor es la sensación (que permanece fuera de la consciencia por efecto del mecanismo de defensa) de vulnerabilidad, angustia y temor.

Cuando estas defensas están vigentes, no les resulta posible a las víctimas conectarse con el dolor y la vulnerabilidad que sí vivieron, pero que les provoca mucho dolor evocar. La vigencia del mecanismo propicia comportamientos de riesgo, y la construcción de expectativas y objetivos poco realistas para su proyecto de vida, que sólo le llevarán a fracaso, frustración, y más defensas inconscientes, con más conductas de riesgo. Por ejemplo, víctimas de tortura por parte de fuerza pública pueden buscar confrontar de manera directa a otras autoridades; adolescentes en situación de migración desafían los peligros del viaje y esperan poder llegar a su destino e inmediatamente obtener dinero y comprar una casa.

La conducta desafiante y omnipotente constituye un riesgo importante si permanece porque provoca, debido al mecanismo inconsciente que subyace, que se desactive el sentido común, el temor y la planeación con miras al autocuidado. Las personas actuarán por impulso, “convencidas” de que nada pasará.

Mecanismos de transformación en lo contrario y conductas omnipotentes y desafiantes son frecuentes entre adolescentes, ya que la etapa de desarrollo en la que se encuentran propicia que contactarse con su propia vulnerabilidad les resulte difícil. Tanto la biología (con la presencia de hormonas como la oxitocina) como el contexto social (por sus expectativas de que “actúe como grande y haga algo con su vida”) le exigen lo contrario de la vulnerabilidad; y por ello no puede permitirse sentirse ni mostrarse débil.

El acompañamiento adecuado en el tránsito por un proceso de justicia y/o administrativo ofrece como recursos para contrarrestar el mecanismo, la oportunidad de reconocer riesgos y percibirlos de manera objetiva; así como fortalezas a raíz de las acciones realizadas. Permite a la víctima detectar y solicitar las medidas de protección que requiera, en el entendido de que, por el solo hecho de existir tales disposiciones, es posible asumir que quien sufrió violencia tiene derechos (y puede) activar ayuda externa para mantenerse a salvo. Y ello no representa un “ataque” a su valor u hombría.

El acompañamiento emocional durante el proceso de justicia, por último, contrarresta esta afectación porque, como se describió más arriba, acota el temor y lo delimita a lo sucedido, y no al presente. Al delimitar el miedo, contrarresta la generalización de éste y por lo tanto, disminuye las probabilidades de que la persona tenga que recurrir a mecanismos de defensa psicológicos para afrontarlo. En estas condiciones, además, quien acompaña a las víctimas de violación a derechos humanos puede apoyar para que, en el momento en que se activan mecanismos inconscientes, la persona pueda detectarlo y analizarlo desde un lugar de mayor raciocinio y conciencia. Pudiendo ser atravesado por la razón, el mecanismo de defensa ya no se requiere como única herramienta contra el temor y la angustia, y por lo tanto la víctima queda menos expuesta a los efectos de éstas emociones. La víctima podrá entender, procesar e incluso depositar el miedo en el proceso de justicia y en dinámicas psicológicas más saludables, antes que en la activación de mecanismos como la omnipotencia cada vez que emerge el temor o la angustia.

f. Trascender el arrepentimiento y la culpa

Es frecuente que las víctimas de violación a derechos humanos construyan explicaciones a lo sucedido que les coloca como responsables. Por ejemplo, “debí haber gritado”, “no debí haber ido a ese lugar”, “pude haberle golpeado”, etc. Estas explicaciones, que ya son dolorosas, se

intensifican al incluir en la explicación construida el efecto que lo sucedido tiene en el círculo cercano y/o familiar de la víctima. La idea central pasa a ser que ha causado sufrimiento en la familia. Esto no sólo diluye la responsabilidad de quien le agredió y confunde a la víctima, sino que le imposibilita iniciar acciones reivindicativas y sanadoras, ya que a quien percibe como culpable es a sí mismo/a. Este círculo puede llevar sólo a ideas y conductas que van en detrimento de su desarrollo, de su autoestima, y de la posibilidad de autoprotección y redignificación.

Es ineludible que las violaciones a los derechos humanos causen sufrimiento tanto en las víctimas como en sus seres queridos. Es común que la víctima (con frecuencia si es niña, niño o adolescente, pero también siendo adulta) se sienta culpable, tanto por lo sucedido como por el sufrimiento que ello ocasiona en su entorno.

La construcción de lo sucedido con la connotación de culpabilidad sobre la víctima puede considerarse una idea irracional, y es otro de los efectos que la victimización provoca. El acompañamiento emocional ayuda a reconocer y formalizar la responsabilidad de lo sucedido en quien ejerció violencia (y no en quien la recibió). El acto de denunciar, por ejemplo, nombrando a los responsables y los hechos que cometieron, registrándolos e investigándolos, refuerza con claridad quién es víctima y quién acusado/culpable del sufrimiento ocasionado.

Un aspecto a considerar con especial cuidado es aquel en el cual quien agrede es una persona cercana a la víctima. En estos escenarios, la víctima queda atrapada en la ambivalencia, porque quiere a quien le agredió, no quiere que se repita lo sucedido, y no quiere causarle daño.

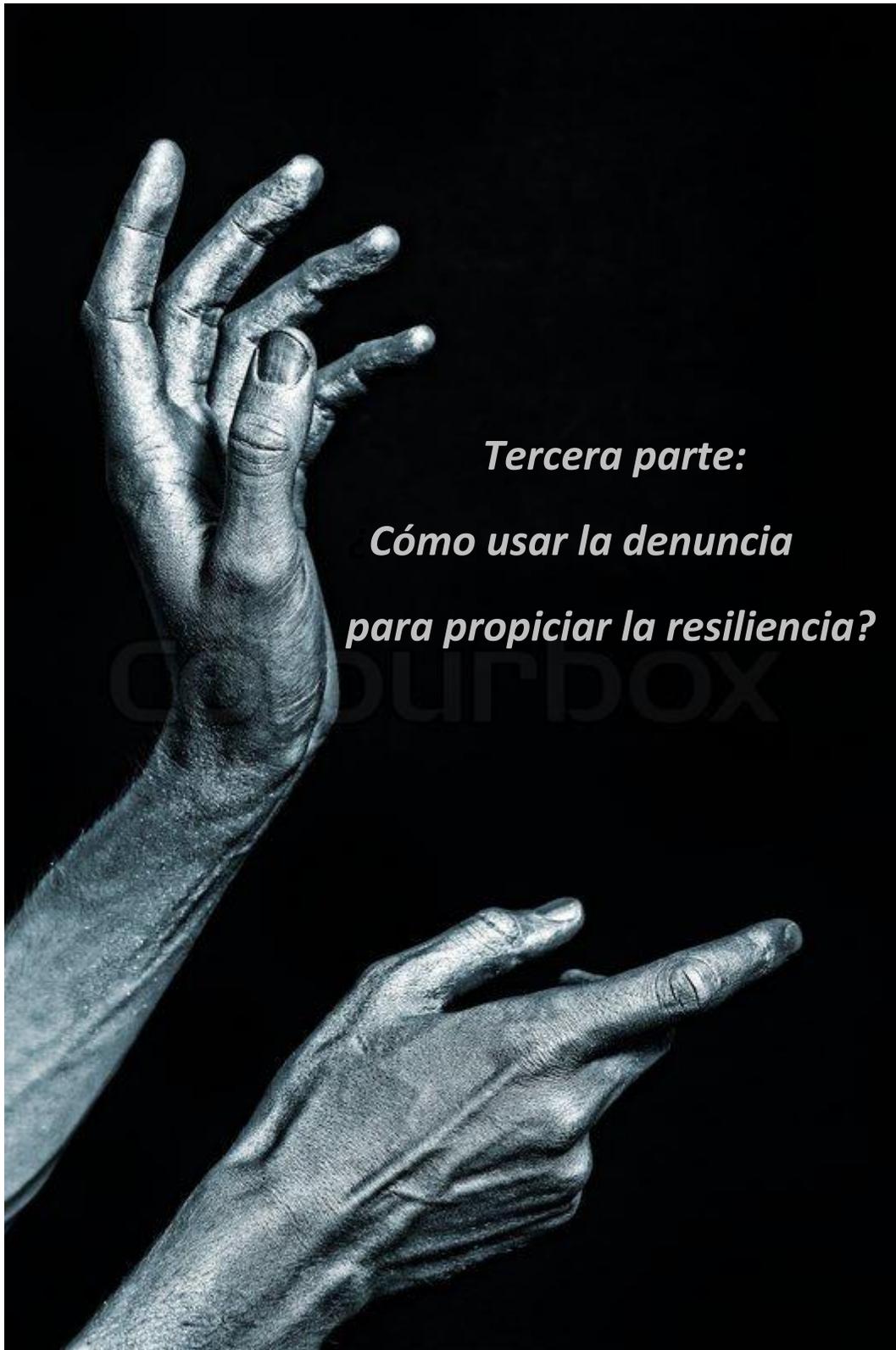
Si se trata de niñas, niños o adolescentes, la necesidad de preservar a las personas adultas de las que depende para sobrevivir, puede sobrepasar sus recursos para la autoprotección, porque preservar el vínculo del que depende es para ellos y ellas sobrevivir. El deseo de proteger y evitar sufrimiento a alguien cercano es, desde el punto de vista de la etapa de desarrollo que atraviesan, entendible y esperable.

El acompañamiento emocional ayuda a clarificar que, para avanzar hacia una realidad en la que lo sucedido no se repita, la víctima puede hablar, y dichas acciones son de autoprotección. Al mismo tiempo, puede separar la responsabilidad de la víctima por sus acciones de protección, de la responsabilidad por la decisión, acción o sentencia que se aplique a quien le agredió. Esta decisión es por completo responsabilidad de la autoridad, y nunca de la víctima. Hablar no es lo que provoca la sentencia; la decisión del juez o jueza sí lo es.

La vulneración de derechos humanos y en particular, la violencia es ejercicio de poder, y por lo tanto, no tiene nada que ver con la acción que la víctima hizo o dejó de hacer durante los hechos. El arrepentimiento, la culpa, los “hubiera...” o los “debería haber...” deben ser minimizados y contrarrestados, con apoyo del acompañante emocional, con pensamientos realistas y objetivos: la responsabilidad de la vulneración de derechos es de quien la provoca, no de la víctima, cualquiera haya sido su conducta.

El acompañamiento durante el proceso de justicia permite separar lo que la víctima hizo, del ejercicio de poder ejercido por quien vulneró sus derechos. Ambas variables tienen que ser mantenidas separadas y claramente definidas para que la víctima no alimente ideas vinculadas con la culpa y la propia responsabilidad. El proceso de justicia ofrece oportunidades para ello, por ejemplo:

- Desde el momento nombra a la víctima y al presunto agresor o agresora, como tales; colocando la responsabilidad por la vulneración de derechos en quien corresponde, y permitiendo al acompañante reforzar estas nociones, aún antes de que exista una sentencia favorable.
- Separa la participación de la víctima (hablar y defenderse acudiendo a la justicia) de la decisión judicial (sentencia y consecuencias por los hechos realizados por quien vulneró sus derechos humanos).
- Confirma por medio de la existencia de instituciones, la movilización de autoridades que lo que sucedió debe detenerse (está tipificado y por tal motivo constata que estuvo mal, y da lugar a un proceso de investigación y de justicia).
- Permite que la víctima perciba a lo largo del proceso autoridades, representantes, asesores, familiares, amigos y personas cercanas que le acompañan o incluso participan como testigos durante el proceso, constatando que lo sucedido es doloroso y difícil, pero no le quita valor ni le deja solo o sola.
- Permite trabajar con la víctima de violación a derechos humanos la minimización de pensamientos vinculados con la estigmatización y el aislamiento; que puedan activarse mecanismos institucionales implica que esto se conoce, que pasa, y que otras personas también han atravesado el proceso y salido de él. Lo sucedido es un delito cometido en su contra por alguien que vulneró sus derechos.



*Tercera parte:
Cómo usar la denuncia
para propiciar la resiliencia?*

El modelo de acompañamiento a víctimas de violación a derechos humanos entretiene las etapas del proceso de justicia vivenciadas por la víctima⁴, con las acciones mínimas requeridas para reforzar su recuperación emocional. Es así como, las acciones que la víctima realiza en contacto con el proceso, a lo largo de las etapas que transita, descritas y construidas en conjunto con quien le acompaña, se transforman en prueba fehaciente de sus recursos y su propio valor, propiciando procesos resilientes.

Como cada persona, cada situación vivida y cada proceso de justicia tendrán elementos diversos, no es posible que todos los acompañamientos emocionales sean iguales. El modelo de acompañamiento a víctimas de violación a derechos humanos identifica una serie de *objetivos* específicos a alcanzar en cada etapa del proceso de justicia o administrativo, con miras a propiciar el proceso de resiliencia de la víctima de violación a derechos humanos. Estos objetivos son los ejes del acompañamiento emocional y, desde este modelo, son siempre los mismos. Se describen en el siguiente apartado.

Alrededor de estos objetivos, se tejen interacciones entre la víctima y quien le acompaña, utilizando para ello diversas *técnicas*, que difieren según la situación específica y la persona que afronta el proceso de protección y justicia.

Así, a efectos de describir de qué manera se aplica el modelo, comenzaremos por enunciar los objetivos que se persiguen y que, salvo pequeños ajustes que pudieran requerirse en situaciones específicas, son siempre los mismos. Se enumeran a continuación:

I. Los objetivos del modelo de acompañamiento emocional por etapa del proceso de justicia o protección

Cada proceso tendrá sus propias secuelas procesales. Sin embargo desde la afectación e implicación práctica en la vida de la víctima, todos los procesos suelen atravesar cuatro etapas independientemente de que se trate de materia penal, familiar, migratoria o de otra índole. Dichas etapas son las siguientes:

- El encuadre del proceso
- La participación álgida en el proceso
- El impasse o espera
- El cierre

⁴ No nos referimos a las etapas de procesos de justicia propiamente dicho sino, como se verá más adelante, a los momentos que la víctima experimenta en términos de su participación directa y las implicaciones que conlleva.

a. El encuadre

Se refiere a los primeros contactos entre el personal de apoyo legal y emocional y la víctima. Idealmente se refiere al momento en que inician las acciones legales o de protección en un caso. Sin embargo, puede referirse a momentos posteriores cuando una organización de la sociedad civil, por ejemplo, entra en contacto con un caso en etapas avanzadas del proceso de justicia.

Esta etapa define el marco desde el cual la persona comprende el proceso de justicia que está iniciando, y es la oportunidad para que lo construya y perciba como algo vinculado con su protección y redignificación. Si el proceso se percibe como amenazante o punitivo (como suele suceder eventualmente cuando las víctimas no cuentan con acompañamiento emocional) las experiencias serán vividas de manera negativa. En cambio, si el proceso se vive como parte de una lucha o de una forma de obtener protección, las experiencias vividas durante el mismo cobra un potencial resiliente.

El modo en el que la víctima de violación a derechos humanos percibe el proceso de justicia y las experiencias que devienen del mismo, es co-construido con el acompañante emocional. Es en la “matriz” que se mencionaba al inicio del documento donde se otorgan cualidades a las experiencias, en la interacción y en la vivencia compartida con otras personas y en particular, en este caso, con el acompañante emocional durante el proceso.

El acompañamiento emocional tiene el objetivo de co-construir con la víctima un encuadre en el que:

- La persona perciba y reafirme que existen personas que protegen. La construcción de lazos de confianza con abogados o autoridades contrarresta los sentimientos de indefensión y desconfianza generados por la violencia vivida.
- La persona reconozca la capacidad propia para emprender acciones de autoprotección y fortalecimiento. El acompañamiento y, en particular, el encuadre ayudan a la víctima a identificar su propia participación en el proceso como elemento indispensable sin el cual no será posible accionar la protección u obtener justicia.
- La persona confirme que la responsabilidad de lo sucedido recae en quienes le agredieron y no en ella como víctima. emprender acciones de denuncia y lograr frenar las agresiones reafirma que la culpa no es de la víctima sino de quien vulnera derechos.

b. La participación álgida

En casi todos los procesos de justicia o protección las etapas iniciales implicarán a la víctima de manera directa, conformando un momento o período crítico, de mucha participación directa e imprescindible. Sea que se trate de etapas de búsqueda activa de una persona o de la construcción probatoria que requiere el proceso, la persona suele verse envuelta en exigencias del proceso: presentarse a declarar o a diversas entrevistas con diversas autoridades, presentarse para la realización de pruebas periciales o diversos protocolos, asistir a audiencias, etc.

Esta circunstancia suele generar un enorme desgaste y mucha confusión, que permanece y se extiende durante meses, ya que esta etapa puede prolongarse. A menudo se pierden espacios de la vida ajenos al tema y las relaciones interpersonales se ven afectadas negativamente. En ocasiones también afecta las esferas laborales y/o escolares ya que el tiempo requerido para la participación en diligencias o entrevistas no es compatible con las dinámicas de trabajo u horarios escolares.

La participación álgida se refiere a acciones sujetas a las exigencias del proceso. En ella, la víctima debe responder, presentarse, buscar información, participar cuando se le solicita, y no hay demasiados espacios para decidir hacer algo diferente a lo que el procedimiento marca como requerido.

Durante la etapa álgida el acompañamiento emocional busca:

- Reafirmar a la persona con relación a sus sentimientos y brindar contención emocional.
- Ayudar a la persona a ordenar y priorizar las acciones que le son exigidas. Se le ayuda a tomar decisiones sobre qué esfuerzos se quieren atender y en qué medida cada uno.
- Ayudar a la persona a identificar y utilizar sus redes de apoyo.
- Detectar y mantener espacios esenciales de bienestar, consuelo y distracción que son necesarios para sobrellevar esta etapa.
- Desarrollar mecanismos y estrategias para el control de angustia aguda.
- Contrarrestar el sentimiento de zozobra permanente, identificando y reconociendo los aspectos de lo que se requiere hacer que están en manos de otros. Delegar en otras personas de confianza, como es en el equipo de abogados, ciertos aspectos del proceso.
- Liberar a la persona de angustia permanente estableciendo claros acuerdos sobre la comunicación anticipada de su participación. En la medida en que la persona puede confiar en que se le avisará cuando sea requerida su participación, por ejemplo, podrá recobrar tranquilidad entre estos eventos.

Es difícil determinar la temporalidad precisa de la etapa de participación álgida. En algunos casos puede resultar evidente cuándo termina la participación directa de la víctima (como cuando se ha agotado la producción y desahogo probatorio en un juicio penal). Cuando ello sucede, la participación directa culmina y las etapas subsecuentes serán deliberativas (en manos de las autoridades correspondientes, con seguimiento por parte de quienes representen a la víctima), sea en el juicio en sí o en apelaciones y amparos que pudieran emanar del mismo.

Sin embargo, otras circunstancias hacen mucho más confuso determinar cuánto termina la etapa de participación álgida.⁵ En los casos en los que el cierre “oficial” del proceso se extiende o, eventualmente, nunca se logra, la estabilidad emocional, psicológica y física de la víctima requerirá que se delimite (tal vez simbólicamente) un final.

El cierre de la etapa de participación álgida, entonces, no se refiere al final del asunto o al cierre del caso. Describe un hito, un momento, una decisión que sirve como parte-aguas en el que la víctima rebasa la etapa en la que la mayor parte de su tiempo y energía se depositaron en torno a lo vivido, y su atención estaba puesta por completo en las exigencias del proceso, a un escenario que abre espacio a otras motivaciones y necesidades.

En gran medida, el momento en el que la etapa de participación álgida termina es personal, subjetivo. A partir de allí la experiencia de vulneración de derechos vivida se transforma y trasciende en un aprendizaje de vida que nutre un proyecto integral. En algunos casos, dará lugar a proyectos vinculados con la lucha, que fortalecerá la recuperación emocional, en gran medida debido a que forma parte de una decisión propia, libre y centrada en el futuro.

c. El Impasse o la espera

Los procesos de protección o justicia suelen tener largos periodos de inactividad. Después de las etapas de producción y desahogo probatorio, suelen entrar a etapas deliberativas que pueden durar años.

Especialmente cuando en aras de proteger a la víctima se logra concentrar su participación en las etapas iniciales del proceso y esta participación se registra en audio e imagen para evitar futuras repeticiones, la etapa de espera puede ser muy larga.

⁵ Sin duda el escenario más complejo se relaciona con casos de desaparición forzada. En ellos, la búsqueda de la persona desaparecida con vida no se suspenderá hasta tener prueba certera de lo contrario. Si esto es así, la víctima podría verse sometida a altos niveles de urgencia y angustia por el resto de su vida, hecho que resultará insostenible. Las acciones de urgencia e intensa dedicación que son requeridas en los primeros momentos deberán llegar a un final, para preservar la integridad física y emocional de la víctima, aunque éste no sea precisamente el cierre del proceso de justicia en sí mismo.

Durante esta etapa la situación emocional de la víctima es particularmente vulnerable. Es usual que desde el evento traumático, y al haberse abocado por completo a las fases iniciales del proceso, con la gran inversión de tiempo y energía ya mencionadas, la víctima haya tenido poco tiempo para procesar sus sentimientos. Las atenciones inmediatas requeridas para el restablecimiento emocional y físico posteriores a un evento traumático suelen mezclarse sin pausa y confundirse con las acciones propias de la etapa álgida de un proceso. La víctima se ha encontrado envuelta en exigencias de actividad que súbitamente, se detienen.

La persona enfrenta diversos riesgos en esta etapa. Si la identidad misma se ha colocado en torno a las actividades desempeñadas en el papel de víctima, el impasse puede generar desconcierto y hasta crisis con respecto a la propia persona e identidad después de lo sucedido.

Es común que en esta etapa la persona sienta enorme frustración con respecto a la dilación de los procesos en nuestro país. La desesperanza y desesperación fácilmente pueden predominar. La persona puede enfrentar enormes dificultades para retomar la vida fuera del marco del proceso. Incluso la persona puede tener dificultad para reconocer aspectos positivos de su circunstancia. En otros casos, pueden activarse inconscientemente en la persona mecanismos de defensa y evadir la vivencia, reprimiendo los sentimientos y colocando el asunto en el “olvido”, con consecuencias nocivas para la estabilidad emocional a futuro.

Durante el impasse y la espera, el acompañamiento busca ayudar a la persona a:

- Identificar y valorar todo lo realizado, reafirmando el enorme esfuerzo que ha hecho, así como su valor
- Hacer un balance objetivo de los logros y los retos que subsisten
- Reconocer las pérdidas sufridas y poder vivir el duelo necesario
- Recuperar las habilidades y fortalezas obtenidas desde la vivencia
- Considerar las aplicaciones que estas habilidades y fortalezas tienen con respecto a otras áreas de la propia vida
- Identificar los aspectos positivos de la propia vida y en particular las relaciones esenciales de la persona
- Identificar los deseos y objetivos personales a futuro

d. El cierre

El cierre se refiere a un momento en el que la persona puede colocar lo sucedido en el pasado; no borrando o enterrando, sino considerándolo una parte de la propia historia. En algunos

casos el cierre se relaciona con una sentencia o un final jurídico de un asunto. Sin embargo en muchos casos el cierre es algo más ambiguo e incluso puede ser subjetivo.

Hay casos en los que un proceso continuará durante años o incluso podrá permanecer sin resolverse o esclarecerse. Sin embargo esto no debería implicar que la persona mantiene una herida abierta de manera indefinida. En estos casos puede haber, y sería lo más propicio para la persona, un momento en el que se hace un cierre subjetivo de la vivencia. Esto no significa que la persona olvida o incluso que deja la lucha que ha iniciado. En estos casos el cierre es un proceso o parteaguas interior en el que la persona da un paso hacia el futuro incorporando la vivencia como parte de su pasado.

En otros casos el asunto aunque no ha llegado a un final certero en términos jurídicos ya ha alcanzado un momento en el que podrá cerrarse. Un ejemplo claro es la protección de niños o niñas pequeños que al crecer ya no se encuentran en peligro aun cuando un juicio pueda subsistir. El tránsito de varios años por un juicio extenso habrá permitido que el niño o niña desarrollara mayores habilidades para la propia protección.

En todos los casos, es indispensable para la recuperación de la persona que exista un momento de cierre. El acompañamiento busca en esta etapa:

- La aceptación de la pérdida, la tristeza y lo irreparable delimitado de manera objetiva en sus implicaciones para la persona
- Que la persona pueda recuperar explícitamente las fortalezas adquiridas a partir de la vivencia
- La aceptación del significado de la vivencia en la definición de la propia persona. Se trata de eliminar nociones estigmatizantes y de redefinir la identidad de alguien que ha tenido una vivencia de ese tipo desde sus fortalezas
- La definición del futuro o metas siguientes en la vida de la persona
- La trascendencia – colocar la vivencia al servicio de otros – que sirva para otros y el sentido que esto le da.

II. Técnicas para propiciar la resiliencia en víctimas de violaciones a derechos humanos

El modelo de acompañamiento ofrece orientaciones generales aplicables a casos muy diversos. Sin embargo cada tipo de caso requiere de adecuaciones particulares, y cada acompañante esgrimirá diversas técnicas según su experiencia, preferencia y formación.

El Modelo describe, ante esta realidad, métodos, técnicas y herramientas para el abordaje de los objetivos en cada etapa del proceso de protección, que han resultado útiles en la experiencia particular. Desde la misma, se han delimitado en la práctica tres escenarios de intervención con el modelo de acompañamiento emocional a víctimas de violación a derechos humanos:

- Niñas, niños y adolescentes víctimas de violación a sus derechos
- Niñas, niños y adolescentes en situación de migración no acompañada
- Personas adultas víctimas de violación a sus derechos

Es en función de dichos escenarios que se describen pautas de aplicación del modelo, esperando que sirvan de guía para la aplicación amplia del modelo. De ninguna manera estas podrán sustituir la necesidad de adecuar cada intervención a la edad y circunstancia de cada individuo.

a. Pautas de acompañamiento en un proceso de protección a niñas, niños y adolescentes víctimas (en adelante NNA)

ENCUADRE			
Objetivo	Implicación NNA (significado)	Método general	Técnicas y herramientas
El NNA tendrá conocimiento de que existen personas adultas que protegen	El NNA recibe información útil, inicia lazos de confianza con quien le acompaña, conoce personas y autoridades que	Se describen, de modo apropiado a sus características de desarrollo ⁶ los diferentes actores del sistema de protección y sus funciones.	Técnica “los tres mundos”, útil para construir un referente gráfico de la participación de NNA, adultos y autoridades en el sistema de protección. Se pegan recortes de figuras de NNA a manera de collage en la parte inferior de un

⁶ En términos generales, será necesario adecuar las descripciones realizadas a características de pensamiento concreto propio de la infancia. Ello implica describir y mostrar por medio de objetos, dibujos o figuras, en lugar de explicar con fórmulas abstractas (sólo ideas).

Modelo de acompañamiento emocional a víctimas de violaciones a derechos humanos

	ayudan a NNA a hablar, pedir ayuda y defenderse.		<p>papelógrafo diciendo “este es el mundo de los niños y niñas (o adolescentes)”. “El segundo mundo es el de los adultos”, colocando ahora recortes de adultos en la parte media del papelógrafo. “El tercer mundo es el de los policías, ministerios públicos y jueces”. Ahí se colocan los recortes correspondientes a estos personajes.</p> <p>Con el esquema a la vista, se construye con el NNA la idea de que cuando los niños no pueden arreglar sus cosas piden ayuda a los adultos, cuando esos adultos no pueden resolver los problemas que tienen los niños (o entre sí) recurren a jueces, policías y ministerios públicos para que les ayuden a cuidar y proteger a niños y niñas (o adolescentes). Se agrega que quienes toman decisiones sobre cómo proteger son las autoridades; por eso es importante contarles lo que sucedió.</p>
Formar una imagen favorable de sí mismo (es alguien capaz de emprender acciones de autoprotección y fortalecimiento)	Podrá percibir lo que hace durante el proceso de protección como hechos que muestran su valor, y con base en ello, construir una imagen de sí diversa a la construida como efecto de la violación a sus derechos.	Se le harán notar, transmitiéndole mensajes clave, que lo que está haciendo muestra su valor, valentía, fortaleza, sabiduría (sólo él o ella sabe lo que pasó, y sólo si lo cuenta a las autoridades, éstas sabrán qué hacer para protegerle).	<p>Se transmitirán en todo momento que resulte oportuno mensajes clave como los siguientes:</p> <p>“A otros niños que conozco les ha ayudado contar lo que les pasó, para sacar eso de su corazón y dejar que alguien más les ayude”</p> <p>“Has sido muy valiente al hablar. Cuando hablas las personas pueden ayudar”</p> <p>“Solo tú sabes cómo pasaron las cosas. Las autoridades no lo saben. Por eso es que te harán muchas preguntas. No quiere decir que no te crean, lo que pasa es que necesitan saber bien qué fue lo que pasó para entender cómo ayudarte”</p>
Establecer a los verdaderos responsables de los eventos	El NNA podrá comprender que no es responsable, participe ni cómplice de lo que le pasó. Con frecuencia, cuando no tienen acompañamiento adecuado, llegan a estas conclusiones	Se reafirman mensajes básicos, en la interacción y confianza que va depositando en el acompañante	<p>Utilización de mensajes claves como:</p> <p>“Cuando pasan cosas entre adultos y niños, siempre es responsabilidad de los adultos”.</p> <p>“Nunca es culpa de los niños”</p> <p>“Los adultos tienen que proteger y cuidar. Si no pueden hacerlo, otros adultos pueden ayudarles a hacerlo”</p>

	que provocan fuertes emociones de culpa, vergüenza y temor a hablar sobre los hechos.		
Conocer cómo es que la activación de los sistemas de protección es la mejor estrategia para frenar las agresiones.	El NNA podrá comprender que la responsabilidad de protegerle recae en las autoridades, y no es suya.	Se buscará generar en el NNA la idea de que ellos activaron los sistemas de protección al contar lo sucedido y que esto les ayuda a estar protegidos, pero también ayudará a que se siga protegiendo a otros NNA. Se construirán interacciones, mediante mensajes básicos, que le muestren su valor y fortaleza, elementos centrales para iniciar procesos resilientes.	<p>“Lo que tú hiciste ayudó a que los adultos protectores de los NNA hagan su trabajo”.</p> <p>“Contando lo que pasó les ayudaste a protegerte a ti y a otros niños”</p> <p>“Cuando los niños les cuentan lo que pasa, pueden hacer su trabajo y proteger”</p> <p>“Tú has hecho la parte que te toca; viniste y contaste lo que pasó; lo has hecho muy bien”</p>

PARTICIPACIÓN ÁLGIDA

Objetivo	Implicación NNA (significado)	Método general	Técnicas y Herramientas
Reafirmar a la persona con relación a sus sentimientos y brindar contención emocional	El NNA comprenderá que es normal ⁷ sentir emociones durante el proceso de protección, y contará con la presencia de quien le acompañe para detectarlas y aceptarlas.	<p>Normalizar emociones.</p> <p>Permanecer cerca de la NNA cuando participa en diligencias, brindando contención en momentos de irrupción de emociones.</p> <p>Mantener constancia en las sesiones de acompañamiento (asistencia regular) para que construya mediante experiencias concretas su participación en un</p>	<p>Mantener sesiones de acompañamiento semanales⁸, en la que se platica o se juega como escenario para ofrecer mensajes básicos.</p> <p>Ofrecer mensajes básicos como:</p> <p>“Habrá momentos en los que te sentirás muy presionado, o triste, o enojado, o confundido. Es normal; le pasa a muchos NNA”.</p> <p>“Podemos hablar o dibujar sobre las emociones”.</p> <p>“Nos vamos a ver siempre en este lugar, y</p>

⁷ Las emociones humanas son naturales. Sentirlas es un aspecto presente en todo momento de la vida de NNA. El tratar de negar las emociones, paraliza las acciones (ya sea porque se siente que lo que se está haciendo no tiene sentido, porque existe la expectativa de que el proceso sea rápido y termine pronto, por la presión de enfrentarse reiteradamente a situaciones nuevas, por la presión de autoridades o los propios padres de que hable, porque se cree que estar enojado, sentir miedo, vergüenza, pena u otra emoción está mal).

⁸ En la etapa de impasse (que se describirá a continuación) las sesiones podrán espaciarse, dejando la puerta abierta para que ante alguna crisis pueda tener acceso nuevamente al acompañamiento.

Modelo de acompañamiento emocional a víctimas de violaciones a derechos humanos

		proceso: es algo que dura un tiempo, que puede programarse, que se conoce y puede predecirse el siguiente paso, que tiene un inicio y un final, etc.)	cuando vayas a hablar con las autoridades te voy a acompañar” “Si te dan ganas de hablar conmigo por algo que sientes, puedes avisar y buscaremos la forma de vernos antes”.
Desarrollar mecanismos y estrategias para el control de ansiedad	Para el NNA es difícil comprender y controlar sus emociones; vive las emociones de manera muy intensa. Durante el acompañamiento recibirá información que le permita conocer lo que va a enfrentar, participar con el menor temor posible, y salir fortalecido de cada diligencia.	Describir de manera concreta, utilizando materiales didácticos, dibujos y otros elementos visuales y manipulables, los procesos, las fechas en las que participa, el objetivo de las mismas, etc. Construir en el vínculo de confianza la posibilidad de que se “conecte” con la participación en el proceso de protección sólo cuando ésta vaya a ocurrir.	Dibujar o construir “caminos” largos que representen los pasos transitados en el proceso; elaborar calendarios donde puedan ir marcando los días en los que participan, y los “días normales”; describir lo que pasará en las diligencias y quiénes estarán presentes, y “jugarlas” utilizando muñecos o títeres, explorando y atendiendo las emociones que despierten. Si no hay diligencias programadas mencionar que de momento “se está de vacaciones” y que cuando la participación del NNA se acerque se le llamará para contarle qué sigue: “Cuando los adultos que protegen pidan que vayas a hablar con ellos otra vez, te voy a avisar con tiempo adónde vamos a ir y para qué. Mientras no te avise, estás de vacaciones”.
Ayudar al NNA a identificar y utilizar sus recursos	Para que el NNA logre incluir la experiencia de participar en un proceso de protección como algo que le fortalece, es necesario iniciar con él o ella procesos resilientes, mostrándole los recursos con los que cuenta.	Se deben nombrar y resaltar en las sesiones de acompañamiento las habilidades y conocimientos que muestre el NNA. Detectar, nombrar y resaltar las habilidades que desempeña al participar en una diligencia. Resaltar información que desconocía al inicio del proceso, con la que ahora cuenta.	Los primeros mensajes de reconocimiento se generan a partir de sus habilidades presentes: “Cuánto sabes sobre...”, o “qué bien hiciste...”, “eres muy valiente/inteligente” Desde allí, se ligarán mensajes a habilidades que desarrollará en el proceso: “...seguramente irás descubriendo otras cosas para las que eres bueno/que te gustan y que no conocías”. Inmediatamente después de la participación del NNA en una diligencia: “Ahora sabes cómo puedes protegerte cuando pasan cosas malas”. “Te has dado cuenta de que cuando ibas a ir a _____ (la diligencia que haya tocado) estabas nervioso/con miedo/triste pero fuiste, lo hiciste muy bien y aprendiste cosas de ti mismo”. “Eso que has pasado y que has enfrentado

			te ha demostrado que eres muy valiente y muy fuerte”.
Delegar en los adultos que protegen	Es importante que el NNA identifique que la responsabilidad de detener lo sucedido recae en las autoridades. Esto le quita la sensación de responsabilidad y culpa; minimiza la presencia de temor y angustia; y le permite construir confianza hacia adultos protectores.	Se trabaja en sesiones normalizando las emociones que se están sintiendo y mencionando constantemente lo que depende de él (contar lo que pasó, por ejemplo) y lo que no depende de él (decidir qué pasará con quien le agredió, por ejemplo).	“En este momento es normal sentirse triste/enojado/con miedo (o la emoción presente). A muchos NNA les pasa sentirse así...” “Muchos niños que conocía aprendieron que lo mejor es dejar en manos de los adultos que protegen las decisiones. Ellos contaron lo que les pasó, y lo demás lo dejaron para que los adultos decidan”
Contrarrestar la ansiedad o las emociones negativas con ideas de trascendencia y de la importancia de su participación en el proceso	Para los NNA existe una sensación de bienestar cuando saben que lo que ellos hacen ayuda a otros NNA.	En general las ideas se van presentando en las sesiones de acompañamiento, esto permitirá al NNA irse generando aspectos favorables del haberse enfrentado a un proceso de justicia.	“Estas siendo muy valiente, has ido aprendiendo a enfrentarte a situaciones difíciles... lo que estás haciendo ayudará a otros NNA”.

IMPASSE O ESPERA

Objetivo	Implicación NNA (significado)	Método general	Técnicas y Herramientas
Identificar y valorar todo lo realizado, reafirmando el enorme esfuerzo que ha hecho y su valor	Percibir y reforzar el propio valor a través de las acciones concretas realizadas. La propia acción (durante el proceso de protección) le permite identificar habilidades, que puede luego trasladar a la resolución de problemas en la vida cotidiana.	Retomar la información aprendida a lo largo del proceso; recordarle habilidades que adquirió; detectar y reforzar de qué manera, en la actualidad, pudo resolver sus dificultades (idealmente asociando la habilidad actual, con la aprendida durante el proceso).	“Esas cosas que pasaron te demuestran lo valiente que eres, que puedes enfrentarlas y conocerte más a ti mismo y saber todo lo que puedes lograr”. El recuento de habilidades y experiencias adquiridas permite que construya la historia de participación en el proceso de protección, independientemente del resultado final del proceso (sentencia).
Recuperar las habilidades y fortalezas obtenidas desde la vivencia	Destacar aprendizajes y cómo éstos pueden ayudar al NNA a resolver problemas de su	Durante las sesiones se irán recordando las habilidades que se ocuparon para enfrentar esas situaciones y las que	Es necesario que el proceso se entienda como una experiencia necesaria para poder sanar. Un mensaje claro y directo que se manejará durante esta etapa es:

Modelo de acompañamiento emocional a víctimas de violaciones a derechos humanos

	<p>vida.</p> <p>Recuento de ideas, habilidades, acciones de empoderamiento, aprendidas y practicadas a través del proceso de justicia que vivieron.</p>	<p>se fueron desarrollando.</p> <p>De esta manera se busca darle un sentido y significado práctico al proceso de justicia que además contribuya a fortalecer los recursos de NNA.</p>	<p>“Ahora tú sabes cómo defenderte cuando pasan cosas malas”</p> <p>“Cuándo pasan cosas malas hay gente que ahora sabes que te puede ayudar para que las cosas se detengan y tú estés bien”</p> <p>“Las cosas malas que han pasado te han hecho ver lo fuerte que eres para enfrentar problemas”</p>
<p>Considerar las aplicaciones que estas habilidades y fortalezas tienen con respecto a otras áreas de la propia vida</p>	<p>En la misma línea de ideas en el proceso de impasse se permite al NNA ir identificando como estas habilidades le ayudan en su vida diaria, esto contribuye al desarrollo y al empoderamiento, necesarios para resignificar una experiencia que de lo contrario probablemente paraliza al NNA en una indefensión aprendida.</p>	<p>Se sigue trabajando con mensajes básicos, explorando la vida del NNA ahora ya más desprendido del proceso pero observando y señalándole las cosas que ahora hace y logra y que probablemente se fueron desarrollando a la par o durante el proceso.</p>	<p>Un mensaje básico en esta etapa sería:</p> <p>“Estar en un proceso de justicia nos enseña muchas cosas, una de ellas es que somos buenos para enfrentar situaciones difíciles en nuestra vida”</p>
<p>Identificar las relaciones esenciales del NNA</p>	<p>A la par de que el NNA ubique sus recursos, fortalezas, y habilidades obtenidas, es necesario mostrarle cómo esto genera un impacto de estabilidad en su vida.</p>	<p>Exploración y recuento de las personas conocidas a través del proceso y cómo el trabajar con ellas le mostró cosas al NNA (de sí mismos, de otras personas, de lugares, etc.) que ahora puede utilizar para protegerse.</p>	<p>“Conociste mucha gente que protege y que ayuda a que otros protejan”.</p> <p>“Aprendiste que si pasan cosas malas, hablar ayuda; y se pueden hacer cosas para estar bien. Se puede confiar en estas personas; saben cómo ayudarte”.</p>
<p>Identificar los deseos y objetivos personales a futuro</p>	<p>Para movilizarse y ocupar las experiencias aprendidas durante el proceso y no quedarse en la indefensión es necesario para el NNA trasladar esas experiencias a su vida</p>	<p>Se logra haciendo énfasis en lo enfrentado y lo aprendido, y además, detectando y mostrando cómo lo ha ocupado en su vida.</p> <p>De esta manera es algo que se instala como aprendizaje y puede servir</p>	<p>“Hemos visto que eres bueno/hábil/inteligente para _____ (anclar la vivencia/diligencia/situación experimentada a la habilidad)”.</p> <p>“En el proceso has aprendido que cuando ocupas eso, logras muchas cosas. ¿Piensas que eso te podría ayudar en otras cosas de tu vida?”</p>

	a la vez que se crea una proyección a futuro donde estas habilidades sean parte de sus recursos.	de guía para situaciones futuras.	¿Cómo te ayudaría?” “¿Crees que es algo que podrías seguir usando cuando seas más grande? ¿para qué te imaginas que lo podrías usar?”
CIERRE			
Objetivo	Implicación NNA (significado)	Método general	Técnicas y Herramientas
Que el NNA pueda recuperar explícitamente las fortalezas adquiridas a partir de la vivencia	Ya para finalizar el proceso es necesario instaurar esas habilidades aprendidas como parte de los recursos que ayudarán en toda su vida, es decir, una experiencia difícil que generó habilidades para la vida.	Es necesario que el acompañante tenga claridad de los pasos del proceso, de las emociones que el NNA fue enfrentando durante este y de lo que pudo obtener de cada una de ellas.	Se puede ir recordando por fases, por ejemplo: “Cuando empezaste me acuerdo que te sentías confundido/molesto/con miedo/triste (o la emoción que se haya detectado que era la más presente), luego fuiste enfrentando situaciones que te demostraron que eras muy valiente y fuerte, luego hubo que esperar mucho pero esas habilidades que habías aprendido las usaste para tu vida y ahora eres un NNA que sabe muchas cosas; eres más fuerte”
Eliminar nociones estigmatizantes y de redefinir la identidad de alguien que ha tenido una vivencia de ese tipo desde sus fortalezas	Una vez que los NNA han identificado los recursos con los que ahora cuentan es práctico conectar esto con ideas que se alejan de los estigmas habituales de quien enfrenta situaciones difíciles	En general se trabaja en las sesiones poniendo énfasis en que probablemente fue una situación difícil, pero que se pudo enfrentar y le permitió fortalecerse.	Los mensajes podrían ser: “Durante esta época a lo mejor hubo gente que no te creía, y que pensó que no ibas a lograr nada, pero por el contrario aprendiste muchas cosas y ahora eres más fuerte y sabes usar las cosas a tu favor”
Incorporar en la vivencia propia la trascendencia de su experiencia	La trascendencia de lo aprendido más allá de la experiencia concreta (de vulneración de derechos y de proceso de protección) le ayudará a tener claridad sobre sus proyectos, motivaciones, deseos y proyectos y la posibilidad de construirlos.	Se trabaja con mensajes básicos o actividades encaminadas a explorar cómo ocupa lo aprendido en ideas o proyectos a futuro, y que sirvan a otras personas.	Explorar mediante preguntas adecuadas al nivel de desarrollo del NNA: ¿En qué te gustaría ocupar lo que aprendiste en tu vida? Todo lo que ahora sabes ¿cómo lo vas a ocupar después? Hacer actividades donde el NNA anote o dibuje aprendizajes en su silueta, y después los visualice como poderes aprendidos, inventando historias en las que usará esos poderes para ayudarse y

Modelo de acompañamiento emocional a víctimas de violaciones a derechos humanos

			ayudar a otros en el futuro.
La definición del futuro o metas siguientes en la vida de la persona	Instaurar habilidades y recursos en la gama de fortalezas ahora obtenidas ayuda a resignificar el evento y dejar la certeza de que se hizo lo correcto y que las situaciones negativas son solo un obstáculo para demostrarle al NNA lo fuerte y valiente que ha sido y seguirá siendo.	El último paso consiste en dejar esto como algo que terminó pero del cual se han obtenido recursos y experiencias valiosas que le ayudarán..	La primer parte consiste en explorar como estos aprendizajes ya le han servido en la vida, pero después esto debe conectarse con la idea de que es algo que el NNA seguirá usando. “Veo que ahora ocupas lo que aprendiste del proceso, esas habilidades/recursos/aprendizajes te acompañarán siempre en tu vida para lo que tú quieras”.

b. Pautas de acompañamiento en un proceso de protección a NNA migrantes no acompañados

ENCUADRE			
Objetivo	Implicación NNA (significado)	Método general	Técnica
Que el NNA migrante conozca y/o reafirme que existen personas que protegen.	<p>Construir lazos de confianza con abogados y/o psicólogos o autoridades, que contrarreste los sentimientos de indefensión y desconfianza generados por la violencia vivida.</p> <p>Transformarse en un adulto significativo.</p> <p>Hablarle siempre con la verdad.</p>	<p>Brindar información de la persona que acompaña: quién es, cuál será su función dentro del proceso.</p> <p>Informar que se le escuchará sin juzgar, para entender y ayudarlo.</p> <p>Informarle sobre los objetivos de trabajo del equipo acompañante: Solicitar a las autoridades el tipo de protección que él o ella haya decidido; llevar su representación legal; dar seguimiento en la parte legal; esclarecer los sentimientos por los que atraviesan los NNA que pasan situaciones similares a la suya; ayudarlo para salir fortalecido de esas situaciones y con la capacidad de ayudar a otros.</p>	<p>Mensajes básicos como:</p> <p>“Yo soy psicóloga(o)/abogada(o) y trabajo en _____, acompañando a chicos como tú”.</p> <p>“Trabajamos en la protección de los derechos de NNA migrantes como tú”.</p> <p>“Conozco personas y autoridades que pueden tomar decisiones para ayudar”.</p> <p>“Mi trabajo será ayudarte a ver qué piensas y quieres, para que tomes la decisión que te parezca mejor”.</p>
<p>El reconocimiento de la capacidad propia para emprender acciones de autoprotección y fortalecimiento.</p> <p>El acompañamiento y en particular el encuadre ayuda a la persona a identificar su propia participación en el</p>	<p>Que el NNA migrante tenga certeza sobre el proceso de protección en el que intervendrá; que cuente con información apropiada y oportuna.</p> <p>Informar sobre las opciones de protección internacional.</p> <p>Informar sobre las etapas siguientes del proceso: participación álgida, impasse</p>	<p>Informar opciones de protección para que el NNA migrante pueda decidir.</p> <p>Decir lo que sí se puede hacer y no darle falsas esperanzas sobre lo que no se conoce con certeza.</p> <p>Asegurarle que él puede tomar sus propias decisiones.</p>	<p>Mensajes básicos como:</p> <p>“Sabemos que existen diferentes opciones de protección internacional: refugio; reunificación familiar en otro país; reunificación familiar en México; ayuda para regresar seguros.”</p> <p>“No podemos garantizarte que obtendrás lo que</p>

Modelo de acompañamiento emocional a víctimas de violaciones a derechos humanos

<p>proceso como elementos indispensables sin los cuales no será posible accionar la protección u obtener justicia.</p>	<p>y espera, cierre, y en cada etapa, qué puede esperar, quiénes intervendrán, qué tendrá que hacer él, si es posible anticiparle tiempos.</p> <p>Informarle que en todo el proceso estará acompañado, no solo por un abogado para la parte legal, sino también de un psicólogo.</p>	<p>Informarle que habrá que trabajar en un diagnóstico de los riesgos que enfrenta en su país de origen y que esto puede resultarle cansado, aburrido, vergonzoso o que le produzca miedo; sin embargo es importante hacerle saber que mientras más cosas cuente, más se le podrá ayudar a solicitar lo mejor para él y la autoridad encargada tendrá más información para resolver en su caso. Más adelante, se le informará y presentará el Plan de Restitución elaborado para resguardar sus derechos, mismo que tendrá que validar si está de acuerdo.</p> <p>Luego de eso tendrá que esperar la resolución a su petición de protección, lo que conlleva tiempo y quizá genere angustia o ansiedad y la decisión de querer irse o abandonar el proceso puede aparecer.</p> <p>Cuando la determinación de la autoridad llega es momento de continuar con un proyecto de vida adecuado a las necesidades presentes.</p>	<p>quieres pero sí podemos exigir que las decisiones que tomen las autoridades sean correctas”.</p> <p>“El proceso no será fácil pero estarás acompañado por el abogado en la parte legal y por el psicólogo(a) en la parte emocional.”</p> <p>“La decisión de seguir siempre será tuya. Nosotros siempre te hablaremos con la verdad y nos gustaría mucho que si tú decidieras no continuar con el proceso o decidieras irte, antes hablaras con nosotros”.</p> <p>Si no se tiene respuesta a alguna inquietud, hablarle con franqueza y decirle “no sé pero lo voy a investigar” y hacerlo.</p>
<p>Reafirmar que existen autoridades que protegen a NNA migrantes y que emprender una acción de autoprotección es su derecho, que al mismo tiempo refuerza su autonomía</p>	<p>Informarle sobre las autoridades que protegen a NNA migrantes y cuáles son sus funciones específicas.</p> <p>Ayudarlo a identificar su propia participación como elemento indispensable para accionar la protección.</p>	<p>Asegurarle que la decisión siempre la podrá tomar él, pero que la persona que acompaña estará ahí para ayudarlo a pensar en opciones para tomar la mejor decisión.</p>	<p>“Otros chavos que han pasado por aquí han tenido experiencias similares a la tuya y han aprendido mucho de su proceso”.</p> <p>“Otros chavos se han sentido con dudas o con temor pero hablar les ayudó”</p>

	<p>Que se viva él mismo como quién busca su protección, con el fin de iniciar un proceso resiliente.</p>		<p>“Cuando los jóvenes pasan por situaciones como la tuya, también atraviesan sentimientos diversos, podemos ayudarte a poner en orden tus pensamientos y tus sentimientos y estar en condiciones de tomar buenas decisiones que te hagan sentir seguro y protegido”.</p> <p>“No solo han salido bien librados sino que han salido fortalecidos y con la capacidad de ayudar a otros”.</p> <p>“Tú has sido muy valiente en llegar solo hasta aquí”</p> <p>“La decisión de seguir siempre será tuya. Nosotros siempre te hablaremos con la verdad y nos gustaría mucho que si tú decidieras no continuar con el proceso o decidieras irte, antes hablaras con nosotros”.</p>
ETAPA ÁLGIDA			
Objetivo	Implicación	Método general	Técnica
<p>Reafirmar a la persona con relación a sus sentimientos y brindar contención emocional</p>	<p>Reconocer y validar sus sentimientos; mostrar empatía.</p> <p>Ayudarle a canalizar emociones y a dejar en manos de otros la carga.</p>	<p>Desde la transmisión de la información de que hay personas que ayudan y que puede dejar en manos de ellas su carga, se está dando contención emocional, puesto que se está invitando al NNA a quitarse el peso que lleva cargando desde hace tiempo.</p> <p>Al darle mensajes clave también se le transmite que alguien se preocupa por él y que no todo tiene que resolverlo solo.</p>	<p>Repetir mensajes clave como:</p> <p>“Conozco personas y autoridades que pueden tomar decisiones para ayudar”.</p> <p>“Mi trabajo será ayudarte a ver qué piensas y sientes y ayudarte a tomar decisiones”.</p> <p>“El proceso no será fácil pero estarás acompañado por el abogado en la parte legal y por el psicólogo(a) en la</p>

Modelo de acompañamiento emocional a víctimas de violaciones a derechos humanos

		<p>Se le está proporcionando atención individual transmitiendo así el mensaje implícito de que es una persona importante y que merece ser protegido</p> <p>Validar y normalizar emociones como angustia, temor, desconfianza, coraje, etc.</p>	<p>parte emocional.”</p> <p>“Es normal sentir coraje o miedo, todos los seres humanos los hemos sentido; lo importante es expresarse para que no ‘se quede adentro’ y haga daño”</p>
<p>Acompañar diligencias para que salgan fortalecidos</p>	<p>Hacer diagnóstico de riesgo, bajo un enfoque de autoprotección y fortaleza</p>	<p>Elaboración de un diagnóstico especializado, que explore riesgos físicos y emocionales que enfrenta el NNA y que lo han llevado a migrar sin la compañía de un adulto responsable, así como sus necesidades.</p> <p>Detectar habilidades y fortalezas con las que cuenta para enfrentar su proceso.</p> <p>Conocer qué desea el NNA migrante con respecto a él mismo y a su familia.</p> <p>Lo ideal es realizar el diagnóstico en 2 o 3 sesiones, mismas que deberán ser videograbadas para poner a disposición de la autoridad correspondiente con el fin de no revictimizar al NNA, con más entrevistas que impliquen que tenga que repetir lo ya dicho. El diagnóstico incluirá la reconstrucción de su viaje a México como herramienta para obtener información; y la reconstrucción de su origen para obtener información sobre su dinámica familiar, redes comunitarias, nivel educativo, riesgos, pérdidas, habilidades y fortalezas emocionales.</p> <p>Reconocer que la posibilidad</p>	<p>Entrevista semidirigida, en la que se utilice un lenguaje adecuado a su nivel de desarrollo.</p> <p>Inclusión de mensajes básicos como:</p> <p>“Es posible que estas entrevistas te parezcan aburridas o cansadas; o quizá te hagan recordar cosas tristes o vergonzosas, a muchos chavos les pasa lo mismo, sin embargo esto te puede ayudar a sacar lo que tengas en tu corazón y dejarlo fuera para que no te siga lastimando”.</p> <p>Uso de plastilina o masa, pelotas manipulables con el fin de canalizar la angustia que implique hablar sobre cosas dolorosas.</p> <p>Utilizando un mapa de su país, ir reconstruyendo su viaje a México; mostrarles en un mapa de México, dónde exactamente se encuentran ellos.</p> <p>Se puede trazar una línea para mostrar de dónde viene la persona acompañante y poner su nombre para después preguntar de dónde viene él y anotar su nombre. Después preguntar de dónde son sus papás y anotar sus</p>

Modelo de acompañamiento emocional a víctimas de violaciones a derechos humanos

		de obtener protección depende de que el NNA hable – énfasis en esto como acción de autoprotección. Sólo el NNA sabe qué paso, qué necesita y qué desea.	<p>nombres.</p> <p>El objetivo es reconstruir su trayecto para de ahí ir obteniendo información.</p> <p>“Mientras más cosas puedas contar, más te podemos ayudar; mientras más sepas qué quieres y para qué lo quieres, más te pueden ayudar las autoridades”. “Solo tú tienes esa información por eso es necesario que lo cuentes”</p> <p>Preguntas o mensajes disparadores como “Cuéntame cómo es el lugar donde vivías antes de venir a México”; “Cuéntame sobre tu idea de venir aquí”.</p> <p>Evitar al máximo que la plática se convierta en preguntas y respuestas.</p>
Ayudar al NNA migrante a ordenar y priorizar las acciones que le son exigidas. Se le ayuda a tomar decisiones sobre qué esfuerzos se quieren atender y en qué medida cada uno.	Ayudarle a poner en orden sus ideas y deseos; quizá el tiempo que tenga que esperar agudice su angustia por irse o por no poder ayudar económicamente a su familia; quizá también desee seguir estudiando.	Darle información sobre qué acciones está tomando la autoridad (que no está en sus manos resolver), pero que se sostiene en la información que él o ella pudo darle.	<p>Ayudarle a pensar qué podría pasar si deja el proceso y sigue su camino hacia su destino original; si lograra llegar o si no pudiera hacerlo.</p> <p>Ayudarlo a pensar en un plan secundario que le sea conveniente.</p>
<p>Ayudar al NNA migrante a identificar y utilizar sus redes de apoyo.</p> <p>Detectar y mantener espacios esenciales de bienestar, consuelo y distracción que son necesarios para sobrellevar esta etapa</p>	<p>Que identifique qué personas le generan confianza en el albergue para poder platicar sobre otros temas que le interesen.</p> <p>Que reconozca actividades que le sean de interés y placenteras</p>	Buscar inscribirlo en talleres que la ciudad ofrece a través de las instituciones estatales o de la sociedad civil, casas de cultura, etc.	Es importante que en esta etapa el NNA migrante tenga actividades tanto dentro como fuera del albergue que le permitan canalizar la energía propia de su edad y que al mismo tiempo ayuden a resguardar sus derechos, tales como el derecho a la educación, a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral con su grupo de pares.
Desarrollar mecanismos y	Que reconozca en él mismo las cosas que lo	Pedirle escriba sobre las cosas que le generan	Enseñarle técnicas de respiración profunda para

Modelo de acompañamiento emocional a víctimas de violaciones a derechos humanos

<p>estrategias para el control de angustia aguda</p>	<p>tranquilizan. Que aprenda algunas técnicas de relajación y las ponga en práctica.</p>	<p>angustia. Ayudar al NNA a establecer estrategias de regulación y afrontamiento emocional. Conseguir actividades en las que el NNA pueda estar inmerso que le permitan desarrollar estrategias para reducir la ansiedad, como actividades deportivas, recreativas o culturales como la pintura o el dibujo.</p>	<p>relajarse. Ayudarle a pensar en maneras de expresar sus emociones a través del dibujo o la escritura. Ayudarle a identificar pensamientos y acciones que le permitan manejar situaciones difíciles.</p>
<p>Contrarrestar el sentimiento de zozobra permanente identificando y reconociendo los aspectos de lo que se requiere hacer que están en manos de otros. Delegar en otras personas de confianza, como es en el equipo de abogados, ciertos aspectos del proceso descansa a la persona</p>	<p>Ayudarlo a reconocer que él no puede arreglarlo todo, que necesita ayuda de otras personas o autoridades. Que reconozca que ahora tiene quien lo ayude. Que sepa que tiene el derecho de que alguien lo ayude y que merece ser protegido.</p>	<p>Explicarle qué cosas puede dejar en manos del equipo acompañante, como el hacer visitas a la autoridad responsable para saber cómo va el procedimiento. Asegurarle que el equipo acompañante le informará sobre los avances del procedimiento y lo que se necesite de él.</p>	<p>Mensajes clave como: “Tú has hecho mucho al contarme sobre tu trayecto para llegar hasta aquí y sobre tu familia y lo que vivías en tu país, y has sido muy valiente en hacerlo; ahora hay cosas que necesitas dejar que otros arreglen, porque ellos saben cómo hacerlo”. “Recuerda que el equipo acompañante está para ayudarte y hay cosas que ellos saben hacer para que tú puedas estar mejor, ¿podrías dejarle ese trabajo a ellos? Así te sentirás menos cargado”</p>
<p>Liberar a la persona de angustia permanente estableciendo claros acuerdos sobre la comunicación anticipada de su participación. En la medida en que la persona puede confiar en que se le avisará cuando sea requerida su participación por ejemplo podrá recobrar tranquilidad entre estos eventos.</p>	<p>Mantenerlo informado sobre su proceso y anticiparle cuándo tendrá que presentarse a alguna entrevista ante la autoridad que lleva su proceso.</p>	<p>Continuar con visitas regulares al albergue con el fin de evitar que se sienta desinformado sobre su proceso.</p>	<p>Mensajes clave como: “Sé que el no tener certeza de cuándo tendrás que presentarte genera angustia, eso es normal, por eso yo te avisaré cuando tengas que ir” “A fin de que no sientas angustia todo el tiempo, yo te avisaré cuando tengas que presentarte ante la autoridad responsable de tu proceso, así podrás sentirte menos angustiado; yo te avisaré 1 o 2 días antes</p>

ETAPA DE IMPASSE O ESPERA			
Objetivo	Implicación	Método general	Técnica
Identificar y valorar todo lo realizado, reafirmando el enorme esfuerzo que ha hecho y su valor	Identificar y hacer tangibles los logros del proceso. Que reconozca los aspectos positivos de su proceso, así como de sus circunstancias actuales.	A través de la narrativa libre que identifique: Los logros que considera ha tenido, tanto en el proceso como logros o avances emocionales. Qué capacidades piensa que ha podido desarrollar (ingenio, inteligencia, solidaridad etc.) y que ha ejercido durante el viaje.	Invitarlos a reflexionar sobre : ¿Qué aprendió y qué más necesitaría saber?; ¿Cuáles considera que han sido sus éxitos y sus fracasos?; Con la experiencia que tiene hasta ahora, ¿a quién podrías ayudar? Promover en el NNA que escriba un diario de vida que incluya: sus experiencias tanto positivas como negativas, rescatando lo que haría diferente; personas que encontró en su trayecto que le ayudaron; personas que él ayudó; decisiones importantes que tomó en el trayecto.
Hacer una balance objetivo de los logros y los retos que subsisten	Que esté informado sobre en qué etapa está el proceso legal y que esté consiente de los resultados que puede tener.	Hablar sobre qué pasará si recibe el refugio: objetivos a corto plazo en las diferentes áreas de su vida, casa, escuela, trabajo, amigos. Hablar sobre qué pasará si le niegan el refugio: tanto los recursos legales que existen, como la elaboración de un plan alternativo.	Trabajar en un Plan de Vida con la condición de Refugiado: “¿Cómo te imaginas que será tu vida si te otorgan el refugio?” ¿Cuáles son tus planes en lo relacionado con tu familia? ¿La escuela? ¿el trabajo?
Reconocer las pérdidas sufridas y poder vivir el duelo necesario	Ayudar al NNA a reconocer las etapas de un duelo e identificar en qué etapa se encuentra. Apoyarlo a fin de que logre avanzar hacia la etapa de la aceptación. Hacer un recuento de lo más doloroso en su camino e identificar qué daño causó.	Hacer un recuento de las pérdidas significativas en su vida y en especial en su trayecto desde que decidió salir de su país.	Mencionar una a una las pérdidas y ayudarle a identificar la etapa en la que se encuentra él en su duelo a fin de apoyarlo a llegar a la aceptación. Ofrecerle espacios de escucha y contención.
Recuperar las	Promover en el NNA	A medida que se llevan a	Mensajes clave como:

habilidades y fortalezas obtenidas desde la vivencia	migrante un proceso resiliente. Que identifique sus propias fortalezas a través de su historia.	cabo las entrevistas para el diagnóstico, es importante repasar con él o promover la identificación de: el valor que ha demostrado para enfrentar situaciones difíciles; la determinación y fortaleza que tuvo para tomar la decisión de migrar.	“Has sido muy valiente en enfrentar las situaciones tan difíciles por las que pasaste”. “Has mostrado fortaleza y coraje al tomar decisiones importantes sobre tu propia vida”. “Eres una persona con mucha fuerza para lograr lo que quiere”.
Considerar las aplicaciones que estas habilidades y fortalezas tienen con respecto a otras áreas de la propia vida	Que el NNA vea su propia historia identificando los aspectos que le causan dolor o riesgo. Confirmarlo como persona con capacidad para decidir sobre su vida y que puede volver a decidir tantas veces como quiera sobre su propia vida.	Enfatizar las decisiones que ha tomado en el pasado y la decisión que tomará ahora sobre qué ayuda quiere pedir. Rastrear situaciones o momentos positivos o negativos que han sido un parteaguas en su vida. Detector y reforzar habilidades y capacidades con las que cuenta.	Mensajes clave como: “A veces no podemos ver en nosotros mismo las cualidades que tenemos, por eso quiero decirte que tú eres alguien empático, solidario, trabajador, inteligente, etc.” (enlistar habilidades que realmente veamos en el NNA)
Identificar los aspectos positivos de la propia vida y en particular las relaciones esenciales de la persona	Que se aleje un poco del proceso actual y se remita a su pasado y a sus lazos familiares, así como a los amigos que ha conseguido en esta experiencia de vida.	Hacer una recapitulación de lo narrado en el diagnóstico y ayudarlo a recordar las situaciones dolorosas y los momentos felices que ha vivido con su familia a fin de reconocer sus logros y crecimiento personales.	Que se pregunte: ¿Qué cosas positivas me dejó la experiencia más dolorosa que he vivido? ¿Qué amigos encontré gracias a esa experiencia dolorosa?
CIERRE			
Objetivo	Implicación	Método general	Técnica
La aceptación de la pérdida, la tristeza y lo irreparable delimitado de manera objetiva en sus implicaciones para la persona.	Identificar lo perdido en el proceso. La pérdida puede ser el hecho de que le sea negada la solicitud de refugio.	En caso de negación del refugio será necesario ayudarlo a elaborar un plan alternativo. Ayudarlo a ver qué cosas ganó con esta vivencia.	Explorar la opción de regresar a su país, pero fortalecido por el proceso vivido. Mensajes clave como: “Aún en las pérdidas hay ganancias, qué crees que has ganado tú?”
Que el NNA pueda identificar explícitamente las fortalezas adquiridas a partir de la vivencia	Implica que haya adquirido o no el reconocimiento de refugiado, él ya ganó muchas fortalezas y habilidades para enfrentar nuevos procesos.	Mostrarle sus capacidades para tomar decisiones en el futuro	Mensajes que refuercen el qué hacer con las habilidades adquiridas: “Lo que has vivido hasta ahora te transforma, tú eliges en qué”

Modelo de acompañamiento emocional a víctimas de violaciones a derechos humanos

			“En este proceso perdiste_____ pero has ganado confianza, seguridad, conocimiento para tomar decisiones acertadas...”
La aceptación del significado de la vivencia en la definición de la propia persona. Se trata de eliminar nociones estigmatizantes y de redefinir la identidad de alguien que ha tenido una vivencia de ese tipo desde sus fortalezas	Incorporar la vivencia como parte de su pasado, que le ha ayudado a reconstruirse utilizando propios recursos y fortalezas.	Ayudarlo a pensar que no fue su culpa que tuviera que salir de su país. Reforzar en el NNA el hecho de ser una persona digna de recibir protección y cuidado como un NNA migrante y un ser humano.	Mensajes clave como: “¿Pregúntate quién eres tú después de este proceso?” Recalcar que es digno de recibir la protección y el cuidado del estado y de adultos que velen por el respeto a sus derechos.
La definición del futuro o metas siguientes en la vida de la persona	Definir metas a corto, mediano y largo plazo. Saber qué quiere para él: continuar con sus estudios; trabajar para contribuir al gasto familiar; qué tipo de trabajo quiere y/o necesita; saber qué quiere para su familia	Mostrarle las habilidades y capacidades con las que ahora cuenta para mantener una vida significativa.	Mensajes clave como: “Tú hiciste un gran esfuerzo para llegar hasta aquí, ese mismo esfuerzo lo puedes usar para lograr cualquier otra cosa en la vida”.
Incorporar en la vivencia propia la trascendencia de que su experiencia puede dejar beneficios para otros (precedentes, conciencia social, etc....)	Que se reconozca como alguien capaz de generar cambios en sí mismo y en otros.	Recordarle las implicaciones positivas que tuvo el hecho de que se involucrara en su propio proceso.	Mensajes como: “Gracias al valor que tuviste de pedir ayuda e involucrarte en tu propio proceso, lograste...”

c. Pautas de acompañamiento en un proceso de protección a adultos víctimas

ENCUADRE			
Objetivos	Implicaciones	Método general	Técnicas
Propiciar un vínculo de contención y confianza para combatir los sentimientos de desconfianza y vulnerabilidad.	<p>Romper el hielo, ir poco a poco generando un vínculo en donde el acompañante se convierta en una persona confiable.</p> <p>Darle explicaciones verdaderas y concretas. Resolver dudas ¿Qué puede esperar y qué no?</p> <p>Modelar que hay personas con capacidades para proteger.</p>	<p>Explicar el encuadre del trabajo y del proceso de acompañamiento.</p> <p>Informar sobre la persona que acompañará. ¿Quién es? ¿Cuál es su función?</p> <p>Hacer la distinción entre terapia y proceso de acompañamiento para que la persona sepa qué puede esperar.</p> <p>Informar sobre los objetivos del proceso de acompañamiento: escuchar sus necesidades y emociones para poder contenerlo y ayudarlo, resolver las dudas que se puedan presentar a lo largo del proceso, apoyarle para que pueda fortalecerse a partir de la experiencia.</p>	<p>Joining: Desde el primer contacto generar un vínculo de confianza.</p> <p>Transmitir mensajes básicos en la conversación como: “Mi objetivo es acompañarte y apoyarte a lo largo de este proceso” “Soy psicóloga, abogada o trabajadora social y busco la protección de los derechos de personas como tú” “Mi función será estar cerca de ti a lo largo del proceso, ayudarte a esclarecer tus dudas y a reconocer y procesar las emociones que se vayan manifestando”</p>
Proporcionar certeza a la persona sobre el proceso judicial y sus etapas.	<p>Informar sobre las distintas etapas del proceso y sus implicaciones: participación álgida; impasse y espera; cierre</p> <p>Explicar lo que puede suceder en cada una, los tiempos y lo que se esperará de su participación. Anticipar en la medida de lo posible lo que puede pasar y tiempos aproximados.</p>	<p>No generar falsas expectativas. Hablar con la verdad y proporcionar la información con la que se cuenta.</p> <p>Informar sobre las distintas etapas del proceso para que pueda enfrentarse a ellas con más claridad e información: La etapa álgida le demandará mucho tiempo y energía y una participación activa lo que muchas veces genera</p>	<p>Escucha empática en todo momento, validando y reconociendo las emociones implicadas en cada etapa y ante la incertidumbre de cualquier situación en el proceso. Normalizar las emociones de miedo, angustia e incertidumbre que el proceso suele detonar.</p> <p>Transmitir mensajes básicos como:</p>

		<p>desgaste, cansancio, frustración, temor, revivir lo sucedido. Es importante transmitir que es una primera etapa, determinante para su proceso y que en la medida en la que se recabe la información necesaria a partir de sus participaciones la autoridad tendrá más recursos para resolver el caso.</p> <p>La etapa de impasse y espera es un período en el que el ritmo baja y que toma tiempo lo cual muchas veces genera angustia y frustración ante la incertidumbre de lo que pudiera pasar mientras se espera. Esto facilita que otras emociones relacionadas con el duelo y la pérdida resurjan.</p> <p>Cierre- Cuando las autoridades llegan a una resolución y toca aceptar lo decidido y formular un proyecto de vida a partir la experiencia.</p>	<p>“Es de esperar que mientras estás participando de forma tan activa en el proceso te sientas desgastado/a y abrumado/a, es importante que sepas que no será así todo el tiempo, que esta es una primera etapa que va a pasar”</p> <p>“El proceso quizá no será fácil pero estarás acompañado/a por el abogado en la parte legal y por el psicólogo(a) en la parte emocional. Estamos aquí para resolver tus dudas y poder apoyarte en lo que vaya surgiendo”</p> <p>“Yo siempre te hablaré con la verdad y si hubiera algo que no supiera del proceso mi objetivo es averiguarlo para que tú puedas estar tranquilo/a sabiendo que esperar”</p> <p>“No puedo garantizarte que el resultado del proceso sea el que esperas pero sí que este camino te ayudará a fortalecerte y a darle voz a lo que sientes a partir de lo vivido”</p>
<p>Facilitar que la persona reconozca su participación como elemento indispensable para accionar la protección y el proceso de empoderamiento y resolución.</p>	<p>Fortalecer su capacidad de tomar decisiones y reforzar su autonomía.</p> <p>Visualizar sus fortalezas y recursos.</p>	<p>Resignificar su participación y dejar claro que la persona que acompaña buscará siempre ayudarlo a pensar en las mejores opciones para él o ella.</p> <p>Nombrar y reconocer los recursos con los que</p>	<p>Transmitir mensajes como:</p> <p>“Personas que han vivido situaciones similares a la tuya también se han sentido temerosos y con incertidumbre pero han aprendido mucho de su</p>

		<p>cuenta para atravesar por un proceso de este tipo, a partir del cual se verán fortalecidos.</p>	<p>proceso”.</p> <p>“Es normal que sientas cierto miedo y dudas, hablar de ello conmigo puede ayudarte”</p> <p>“A lo largo del proceso vivirás distintas experiencias que detonen distintas emociones en ti, mi objetivo es ayudar a ponerlas en orden para enfrentar lo que surja y que te puedas sentir seguro y protegido”.</p> <p>“Muchas personas que han enfrentado procesos similares al tuyo se han fortalecido mucho de la experiencia y han logrado incluso ayudar a otros después”.</p> <p>“Cualquier emoción que enfrentes a lo largo del proceso es algo que podemos conversar”</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PARTICIPACIÓN ÁLGIDA			
Objetivos	Implicaciones	Método general	Técnicas
Ofrecer mayor contención emocional a la víctima	Contener, reconocer y validar emociones de angustia, ansiedad, incertidumbre.	<p>Presencia, empatía.</p> <p>Facilitar que pueda reconocer, nombrar y canalizar sus emociones.</p> <p>La presencia empática y atención personalizada implícitamente le transmite que es una persona digna de ser escuchada y protegida.</p> <p>Validar las emociones que surjan, reconocer que es normal que</p>	<p>Contención emocional que transmita reiteradamente mensajes como:</p> <p>“Es normal sentir coraje o miedo al estar atravesando este proceso lo importante es que puedas expresarlo y que sepas que esas emociones van a ir transformándose”</p> <p>“Mi objetivo es</p>

		<p>pueda sentir frustración, enojo, tristeza, indignación, coraje, cansancio, desconfianza.</p>	<p>ayudarte a reconocer y nombrar todo eso que sientes y a buscar que esas emociones puedan ayudarte a seguir adelante”</p> <p>“Muchas personas en una situación similar a la tuya han encontrado en sus emociones una fuerza para seguir, un significado a todo este recorrido”</p>
<p>Resolver dudas que puedan surgir en el proceso al ir enfrentado los distintos momentos y retos que se presenten</p>	<p>Informar, aclarar, disminuir la incertidumbre.</p> <p>Toda la información que podamos proporcionar para dar certeza y ayudar a bajar la ansiedad es importante.</p>	<p>Brindar información veraz con claridad, en un lenguaje adecuado, asegurándonos que la persona entiende lo que procede.</p>	<p>Mensajes como:</p> <p>“Es importante que sepas que puedes preguntarme lo que quieras y yo voy a tratar de contestar todas tus dudas sobre el proceso”</p> <p>“Mientras más claro tengas lo que sigue menos amenazador será para ti, por eso es importante que no te quedes con preguntas ni dudas al respecto”</p> <p>“Es de esperar que después de haber atravesado por lo que viviste sientas cierta confusión por momentos, mi objetivo es aclararte lo mejor posible el panorama para que sepas lo que puede pasar y lo que eso te va a implicar”</p>
<p>Apoyar y contener durante la etapa de desahogo de pruebas y declaraciones</p>	<p>Acompañar emocionalmente, escuchar.</p> <p>Construir con la persona la importancia de esas acciones y su significado</p>	<p>Acompañamiento presencial, disposición de tiempo.</p> <p>Reconocer la fortaleza, determinación y recursos con los que cuenta para atravesar esta etapa de</p>	<p>Mensajes clave como:</p> <p>Sé que recordar y hablar de lo que viviste puede ser duro pero es importante porque solo tú lo sabes y transmitirlo a las</p>

		<p>tanta demanda y desgaste emocional.</p> <p>Reafirmar constantemente que estamos para acompañar y compartir lo que surja.</p>	<p>autoridades es importante para tu proceso”</p> <p>“Has sido muy valiente en llegar hasta aquí, narrar lo que has vivido es una forma de darle voz a todas esas emociones difíciles que sientes a partir de lo sucedido”</p> <p>“Este es un momento que puede ser muy importante en tu vida para reacomodar lo vivido”</p> <p>“Recuerda que yo estoy contigo en estos momentos tan difíciles y que todas tus emociones son bienvenidas”</p>
Resignificar participación desde el empoderamiento	Contactar con los recursos, fortalezas, y determinación que ha llevado a la persona hasta ahí	<p>Nombrar cada participación como poderosa.</p> <p>Deconstruir el discurso de víctima por el de alguien que toma las riendas de su vida a partir de actuar y denunciar lo ocurrido</p> <p>Reconocer el valor y la fuerza implícita en cada acción.</p>	<p>A partir de la Narrativa intervenciones tipo:</p> <p>“Eres una persona muy valiente por haber enfrentado así las situaciones tan difíciles por las que pasaste”</p> <p>“Reconozco tu fuerza y tu determinación al actuar de esta forma”</p> <p>“Es admirable la forma en la que después de haber vivido lo que tú viviste has tomado decisiones y acciones para protegerte”</p>
Explorar y fortalecer red de apoyo	Que pueda sentirse apoyado en su contexto. Reconocer las relaciones que pueden representar un apoyo.	<p>Indagar, fortalecer, ampliar.</p> <p>Ayudarle a reconocer la importancia de las redes de apoyo</p> <p>Reiterar que tanto</p>	<p>Explorar con él o ella su red más cercana y hacer un mapa de redes.</p> <p>Se dibuja o representa gráficamente a la persona en el centro y</p>

		<p>nosotros como el abogado/a somos ahora parte de esa red y que no está solo/a.</p> <p>Por medio del mapa de redes se hacen evidentes relaciones que pueden fungir como una red de apoyo y que se tienen invisibilizadas.</p>	<p>se van graficando las personas significativas que son parte de una red.</p> <p>Se empieza por las más cercanas hasta las más lejanas.</p> <p>Importante explorar por medio de preguntas familia nuclear, familia extensa, amigos, colegas, grupos de pertenencia, instituciones, iglesia, vecinos etc.</p>
Ordenar y priorizar acciones	Ayudar a la persona a decidir sobre los esfuerzos y sus costos en cada paso	<p>Ayudar a la persona a diferenciar, priorizar, y ordenar las acciones que lo implican.</p> <p>Separar cada acción de la otra para que se puedan distinguir y no se vivan como una ola de situaciones que rebasa y atropella de un tirón.</p>	<p>Calendarizar cada una de las citas o participaciones para que se puedan acotar en tiempo y espacio ya que muchas veces se viven como si invadieran toda la vida.</p> <p>Hacer una lista de acciones en orden de importancia y ver cuáles se pueden delegar o en qué otras personas se puede recargar para sentir las menos pesadas</p> <p>Mensajes como:</p> <p>“Vamos a hacer una lista de lo que vas a tener que hacer para que las tengas claras y veas qué implica cada una en términos de esfuerzo y de tiempo”</p>
Detectar y mantener espacios de bienestar, consuelo y distracción	<p>Explorar actividades, lugares y personas que pudieran ayudar a sobrellevar la etapa.</p> <p>Indagar sobre intereses pasados, espacios y actividades que la persona disfrute.</p>	<p>A medida que el proceso va desgastando y requiriendo la participación de la persona es muy factible que descuide otras áreas de su vida.</p> <p>Importante ayudarlo a que reconozca espacios, actividades o relaciones de bienestar en su vida.</p>	<p>A partir del mapa de redes se puede explorar el significado de algunas relaciones o actividades para la persona.</p> <p>Fomentar que recupere o retome esos espacios en su vida y los pasos para que suceda.</p>

		Trabajar con ellos sobre la importancia de cuidar y fomentar esos espacios	
Desarrollar estrategias para manejar la angustia extrema	Trabajar con la ansiedad que genera la demanda y la sensación de desbordamiento que puede venir con las acciones	<p>Explorar con la persona técnicas terapéuticas que le puedan ayudar a calmarse y que pueda reproducir a solas.</p> <p>Explorar actividades físicas que cumplan con el mismo objetivo.</p> <p>Conversación sobre la angustia y sobre aquello que la genera</p>	<p>Explorar con la persona ejercicios de atención plena. Observación a la respiración o bien ejercicios simples de meditación a través de los cuales se contacta con el momento presente.</p> <p>Ejercicio de respiración diafragmática que ayuda a bajar la ansiedad al respirar de forma más profunda y consciente.</p>
Delegar en otras personas de confianza	Identificar y reconocer aquellos aspectos que están en manos de otros, lo que los demás pueden resolver y que aminora la carga de sentir que ellos tienen que hacerlo todo solos	Rastrear aquellas acciones que otras personas pueden hacer por él o ella o bien acompañar en el proceso que siempre aminora la sensación de tener que poder con todo solo/a	<p>Frases que refuerzan el mensaje:</p> <p>“No tienes que poder con todo solo/a, yo estoy aquí para hacerlo más fácil”</p> <p>“Organicemos una lista de las situaciones con las que puedes pedir ayuda, tú estás cargando con mucho y seguro liberarte de algo puede ayudarte a sentir más ligero y acompañado”</p>
Comunicación anticipada de cualquier participación	Información anticipada para poder recuperar cierta tranquilidad, tener claridad y certeza.	Avisar con tiempo cuando sea requerida su participación para que la persona pueda prepararse emocionalmente y organizar su tiempo y actividades.	<p>Importante desde el encuadre transmitir ese mensaje:</p> <p>“Yo trataré de avisarte siempre con tiempo cuando se requiera tu participación para que podamos hablar antes de cómo te sientes, para que puedas prepararte”</p>
Facilitar que las diligencias se vivan como acciones de autoprotección y fortalecimiento propio.	Contener y transmitir confianza. Propiciar que la persona que contacte con sus recursos y fortalezas a partir de lo	<p>Presencia. Contención.</p> <p>Promover que pueda identificar el valor que ha mostrado al enfrentar</p>	Acompañamiento a lo largo de las diligencias reforzando mensajes como:

	<p>vivido.</p> <p>Generar un marco de protección y empoderamiento</p> <p>Confirmar a la persona como alguien capaz de decidir sobre su vida hoy y en adelante.</p> <p>Ayudar a la persona a que reconozca las habilidades con las que cuenta.</p>	<p>situaciones difíciles y al decidir atravesar por un proceso de protección y reparación.</p> <p>Rastrear otros momentos en su historia que la conecten con sus fortalezas y recursos</p> <p>Nombrar el proceso de reparación como un proceso resiliente</p>	<p>“Eres una persona muy valiente por enfrentar así lo que has vivido”</p> <p>“El decidir atravesar por un proceso como este a partir de lo que viviste habla de tu determinación y fortaleza”</p> <p>“Te reconozco como una persona valiente, capaz de tomar decisiones y de actuar en función de lo que viviste para que otras personas no vivan algo similar”</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

IMPASSE Y ESPERA

Objetivo	Implicaciones	Método general	Técnica
Identificar y valorar lo realizado hasta este punto así como la circunstancias actuales.	Identificar los logros del proceso. Reafirmar el esfuerzo, el valor que ha tenido, la fortaleza en cada una de las acciones que ha realizado.	<p>A través de la narrativa explorar:</p> <p>Los pasos que ha dado en el proceso y lo que ha logrado consolidar.</p> <p>Los recursos y capacidades que ha desarrollado.</p> <p>Usar la metáfora de la migración de identidad. Como si el proceso hubiera sido un viaje ¿Qué ha aprendido en el trayecto? ¿Quién era antes de hacer el viaje y quién es hoy?</p> <p>Deconstrucción de los mandatos que atrapan</p>	<p>Facilitar la reflexión sobre los siguientes aspectos:</p> <p>¿Qué aprendió en el proceso?</p> <p>¿Cuáles considera que han sido sus éxitos y sus fracasos?</p> <p>A partir de la experiencia que viviste ¿te gustaría hacer algo particular?</p> <p>¿Compartirla? ¿Ayudar a alguien en una situación similar?</p> <p>Que la persona elabore un diario del viaje (metáfora) en el que registre: sus experiencias tanto positivas como negativas, rescatando lo que haría diferente; las personas que representaron un apoyo en algún punto del proceso; decisiones importantes que tuvo que tomar; principales aprendizajes.</p>
Hacer balance objetivo de los logros y los retos que subsisten	Poder diferenciar de forma objetiva lo que se ha avanzado y lo que falta por enfrentar	<p>Deconstrucción</p> <p>Registro de todo lo que se hizo y se logró</p> <p>Hablar sobre las distintas opciones de resolución del caso, lo</p>	<p>Elaborar una lista de los puntos importantes que se han consolidado.</p> <p>La metáfora del viaje puede complementar este objetivo al verse de forma lineal y la representación</p>

		que falta por vivir.	gráfica de lo que se ha avanzado y aún falta por recorrer. De esa forma la persona puede dimensionar y ubicarse en un punto particular del proceso.
Reconocer las pérdidas sufridas y poder vivir el duelo necesario	En una situación de más calma y menos emergencia poder conectar con las emociones de dolor y pérdida. Apoyar a la persona a reconocer las etapas del proceso de duelo y las emociones que se manifiestan durante él. Acompañarlo hacia la etapa de aceptación.	Hacer un recuento de las pérdidas sufridas mientras se ofrece contención y validación de emociones. Acompañamiento a lo largo del proceso de duelo.	Reconocer el dolor por las pérdidas y buscar acciones que ayuden a acomodar, honrar y procesar ese dolor. Rituales o ceremonias de despedida que tengan sentido para la persona.
Contactar con habilidades y fortalezas obtenidas a partir de la vivencia	Poder explorar, nombrar lo aprendido en el proceso y la forma en la que ha empoderado y fortalecido a la persona	Conversación sobre la identidad antes y después. Reconocer la transformación a partir de la experiencia y del proceso de protección. Nombrar los recursos y fortalezas	Con frases de contacto como: “Seguramente tú eres una persona distinta hoy después de lo vivido, ¿qué recursos sientes que se fortalecieron en ti por haber vivido este proceso?”
Explorar el significado y el peso del tiempo	Poder acomodar, mirar hacia otras áreas de la vida mientras la espera. Dimensionar que esta espera en la que se encuentra de que se resuelva su situación no durará para siempre. Explorar con ellos el significado de impermanencia. Contener emocionalmente ya que emociones nuevas como frustración, impotencia, angustia pueden surgir ante la imposibilidad de	Ayudar a la persona a explorar estrategias de regulación y afrontamiento emocional. Trabajar con el significado de la impermanencia para la persona. Recursos que permitan reducir la ansiedad, como actividades que lo relajen. Elaborar calendarios para dimensionar en el tiempo que la espera (por larga que sea) terminará en algún momento	Importante que la persona se mantenga activa. Pueden ser útiles ejercicios sencillos de meditación para explorar el significado de la impermanencia Mirada a través del tiempo (dimensionar, calendarizar) Elaborar con la persona un calendario para poder aterrizar y captar de forma visual que todo lleva sus tiempos y que aunque esta etapa puede ser larga y frustrante, terminará

	accionar y sentir que están en pausa.		
Explorar con la persona las aplicaciones que las fortalezas desarrolladas pueden tener con respecto a otras áreas de la vida	Poder trasladar los recursos propios inherentes a su persona o aquellos que desarrolló y fortaleció con la experiencia, a otros retos o situaciones de su vida, o bien a algunas relaciones.	Por medio de la narrativa hacer la conexión de aquello que se rescata y que se considera un aprendizaje y cómo se imagina la persona que puede aplicarlo para enfrentar otras dificultades.	Narrativa. A partir de la metáfora de la migración de identidad, explorar con preguntas tipo: “¿Qué de lo que aprendiste o reconoces hoy como tus recursos sientes que podría serte útil para enfrentar otras dificultades de tu vida?” “¿Qué de lo que hoy reconoces como tus fortalezas crees que podría serle de utilidad a otras personas?” Otro recurso es elaborar una gráfica de porcentajes en la que la persona pueda representar por ejemplo: “En una gráfica del uno al diez representa cuán vulnerable te llegaste a sentir” “En una gráfica del uno al diez representa cuánto de tu vida está dominada por la vulnerabilidad ahora que recorriste todo ese camino”
Explorar aspectos positivos de la vida de la persona y relaciones significativas	Facilitar que la persona reconozca que hay otros aspectos y áreas de su vida que no atraviesan por la vivencia.	Renombrar, enlistar, reconocer, validar, valorar e iluminar aspectos importantes que puedan estar desdibujados después del proceso. Explorar cualidades, espacios, relaciones que puedan seguir teniendo un valor y un significado que no esté relacionado con la vivencia. De esta forma se diluye la sensación de que afectó todas las áreas de nuestra personalidad y nuestra vida.	Renarrar (Ir modificando la “historia oficial”, explorar otros matices y sucesos excepcionales. Revisar y escribir espacios que ayuden a conectarse con otras capacidades y realidades paralelas a lo vivido. Frases como: “Aquello que pasó y lo que has vivido desde entonces son solamente una parte de tu vida y de la persona que tú eres. ¿Qué partes de ti crees que siguen vigentes y que no tienen que ver con la experiencia vivida?”
Identificar deseos y objetivos	Proyectar un futuro posible después del proceso en el que el evento y lo vivido a partir de él queda en el pasado	Proyectar, imaginar, planear, visualizar cosas que quisiera vivir. Explorar la posibilidad	Retomando la migración de identidad y la metáfora del viaje poder proyectar, imaginar. ¿Qué te gustaría hacer a partir de esto que has vivido y que hoy forma

		de hacer algo con su experiencia y qué sería. ¿de qué forma le gustaría trascenderla considerando que no son cosas que se olvidan pero sí a las que se les puede dar un significado distinto?	parte de ti?
Nombrar las expectativas	Reconocer qué se espera que se logre con el proceso y anticipar que independientemente del resultado, el proceso pudo haber sido reparador.	A lo largo de esta etapa de espera y cierta calma se puede trabajar de forma más profunda sobre emociones pero también sobre aspectos a proyectar a futuro. Explorar alternativas posibles en cuanto a la resolución del proceso. Prepararse para no depositar en el resultado todo el peso del proceso que pudiera invisibilizar otros logros	Frases clave como: “Independientemente de lo que se defina en relación al caso, lo que has atravesado te ha cambiado profundamente y eso es algo que esa determinación no va a cambiar”
CIERRE			
Objetivo	Implicación	Método general	Técnicas y herramientas
Aceptación de la pérdida, lo irreparable, la tristeza (delimitados de manera objetiva)	El peso que tiene haber pasado por lo que se vivió y el proceso, aquello que no se puede borrar y deja huella	Espacio para el duelo, honrar la pérdida, hacer un cierre. Seguir reconociendo lo que se ganó a partir de la vivencia	Realizar con él o ella ritual de cierre que tenga sentido desde sus creencias y formas Hacer un mapa del pasado, presente y futuro para ubicar que el proceso terminó independientemente de la forma en la que esto haya sucedido. Frases como: “¿Qué crees que has ganado con toda esta experiencia”
Aceptación del significado de la vivencia en la definición personal	Eliminar o aminorar discursos estigmatizantes y redefinir la identidad desde los recursos y las fortalezas	Reforzar el mensaje de que lo que vivió no fue su culpa. Deconstrucción de las ideas preconcebidas que se tienen del ser	Frases como: “Tú tienes la posibilidad de elegir cómo todo esto que has vivido te afecta y te transforma...” “Esto que has pasado no te define, es

		<p>víctima y exploración de formas de moverse del atrapamiento que generan</p> <p>Reforzar el hecho de que es una persona digna de recibir protección como cualquier ser humano.</p> <p>Iluminar y nombrar los recursos</p> <p>Facilitar con estas acciones un proceso de resiliencia</p>	<p>una experiencia más que suma a tu vida, sufrimiento y recuperación”</p> <p>“En este proceso has ganado confianza en ti mismo/a, seguridad y sensibilidad para tomar decisiones que abonen a tu protección”</p> <p>“Eres digno de recibir protección y de que se restituyan tus derechos vulnerados”</p>
Definición del futuro y metas en la vida de la persona	<p>Visualizar proyectos, energía a proyectar, posible militancia o cambio de lugar en función de lo vivido</p> <p>Definir metas a corto, mediano y largo plazo.</p> <p>Qué quisiera de aquí en adelante...</p>	<p>Proyectar a partir de las herramientas con las que ahora cuenta para rescatar una vida significativa</p> <p>Imaginar y explorar deseos y necesidades, expectativas reales y opciones para moverse hacia adelante</p>	<p>Mensajes clave como:</p> <p>“¿Qué quisieras hacer ahora que este proceso ha terminado y tú puedes recuperar tu tiempo y actividades?”</p> <p>“Fuiste muy fuerte a lo largo de todo este proceso ¿cómo puedes a partir de esa fuerza generar la vida que quieres para ti?”</p>
Incorporar en la vivencia propia la trascendencia de que su experiencia puede dejar beneficios para otros (precedentes, conciencia social,)	<p>Resignificar como su experiencia pudiera unirse a la de otros.</p> <p>Su voz ser más fuerte sumada a otras voces.</p> <p>La posibilidad de conectar con la afinidad en las vivencias de otros, la fuerza de la comunidad y la empatía</p> <p>El sentido de pertenencia que puede ayudar a trascender el dolor</p>	<p>Explorar otras vivencias y grupos de personas en situaciones similares.</p> <p>Compartir, generar grupos, darle voz a la experiencia.</p>	<p>Mensajes clave como:</p> <p>“Tu experiencia puede enriquecerse y fortalecerse a partir de las vivencias de otros y viceversa”</p> <p>“¿Has pensado de qué forma todo lo que has construido y aprendido en este proceso puede ser de utilidad para otras personas? ¿Qué te gustaría hacer ello? ¿Te gustaría poder encaminar lo vivido, has pensado de qué forma?”</p>