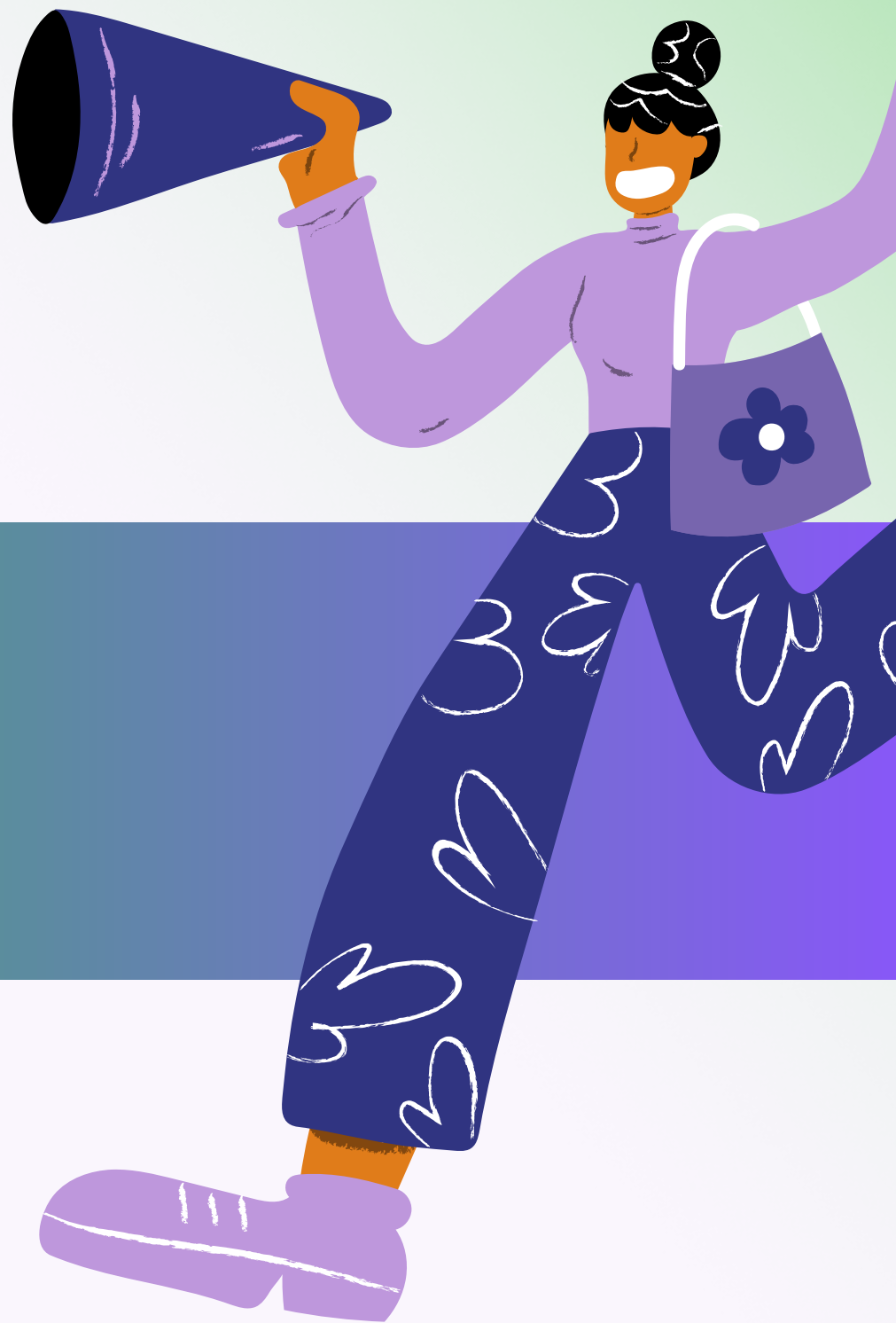


CON MI PROPIA VOZ

Manual para el
Acompañamiento
Psicosocial Remoto de
Personas Sobrevivientes de
Violencia Basada en Género
en Contextos Humanitarios


libremente



Libremente (2025)
"Con Mi Propia Voz" Manual para el Acompañamiento Psicosocial
Remoto de Personas Sobrevivientes de Violencia Basada en Género en
Contextos Humanitarios
Ediciones Libremente, Lima-Perú

www.libremente.pe

CONTENIDOS

Introducción

Glosario

I. Enfoque Metodológico: Feminista, Informado en el Trauma y Basada en Evidencia

- A. El Enfoque de Género
- B. Cuidado Informado en el Trauma (CIT)
- C. Acompañamiento Psicosocial Basado en Evidencia (PBE): Herramientas para la Transformación
- D. La Intersección Metodológica en la Práctica Clínica
- E. Limitaciones Conscientes: ¿Por Qué NO nos Centramos Exclusivamente en el Procesamiento Profundo del Trauma?

II. Estructura de las sesiones del Programa "Con Mi Propia Voz: 5 encuentros para liberar mi historia"

III. Alcance del Acompañamiento Psicosocial y Articulación con Servicios Especializados y Gestión de Casos

- A. El Acompañamiento Psicosocial en el Marco Indispensable de la Gestión de Casos Integral
- B. Coordinación Estructurada con la Gestión de Casos: Roles, Responsabilidades y Mecanismos de Referencia
- C. Retos y Consideraciones Específicas de la Atención Remota a sobrevivientes de VBG en Contextos Humanitarios de Movilidad Humana

IV. Cuidado del Equipo Implementador del Acompañamiento Psicosocial

- A. El Fenómeno del Trauma Vicario y el Burnout en la Práctica Remota: Impactos y Manifestaciones
- B. Estrategias Integrales para el Cuidado y Bienestar del Personal: Un Compromiso Organizacional
- C. La Supervisión de Soporte: Un Pilar Fundamental para la Resiliencia del Equipo

Guión Detallado y herramientas de Sesión 1: Bienvenida, Encuadre, Psicoeducación y Estabilización

Guión Detallado y herramientas de Sesión 2: Identificación de Disparadores y Habilidades de Afrontamiento

- Herramienta 1: Hoja de Trabajo "Mis Disparadores y Reacciones"
- Herramienta 2: Listas de Habilidades ACCEPTS y Autocalma
- Herramienta 3: Hoja "Mi Diario de Preocupaciones"
- Herramienta 4: Hoja "Clasificando Mis Preocupaciones"

Guión Detallado y herramientas de Sesión 3: Fortalecimiento de Recursos y Planificación de Seguridad

- Herramienta 1: Hojas/Explicaciones de Habilidades TIP y MEJORA
- Hoja Explicativa: Habilidades MEJORA (IMPROVE) para Sobrellevar y Dar Sentido al Momento Doloroso
- Herramienta 2: Hoja de Trabajo "Mi Mapa de Fortaleza"
- Herramienta 3: Hoja de Trabajo "Mi Círculo de Seguridad"

- Herramienta 4: Plantilla "Mi Plan de Seguridad"
- Herramienta 5: Hoja de Práctica Habilidades TIP / MEJORA

Guión Detallado y herramientas de Sesión 4: Procesamiento Adaptado de Experiencia Traumática O Fortalecimiento de la Resiliencia y Sentido Vital

Guión Detallado y herramientas de Sesión 5: Integrando Mi Fortaleza, Planificando Mi Camino y Celebrando Mi Proceso

- Herramienta: "Mi Kit de Bienestar Feminista"
- Herramienta: "Mi Plan de Mantenimiento y Autonomía"

Introducción

El manual "Con Mi Propia Voz", es una herramienta diseñada para profesionales comprometidas/os con el acompañamiento psicosocial de personas sobrevivientes de violencia basada en género (VBG) en contextos humanitarios y de movilidad humana, prestando especial atención a la provisión de servicios a distancia.

La VBG constituye una problemática social compleja, cuyas manifestaciones se exacerban en escenarios humanitarios, donde las personas enfrentan vulnerabilidades incrementadas por factores como el conflicto, la inseguridad, la falta de oportunidades y/o la irregularidad migratoria. Este panorama genera un profundo sufrimiento y daño, tanto mental como físico, pudiendo llevar a condiciones como el trastorno de estrés postraumático (TEPT) o TEPT complejo, depresión, ansiedad, disociación y problemas relacionados con el consumo de sustancias.

En respuesta a estas necesidades y a las limitaciones de la atención presencial (en contextos de profundas restricciones y cortes presupuestales como el actual), y especialmente en situaciones de emergencia o de distancias geográficas, el uso de herramientas virtuales para el acompañamiento psicosocial ha cobrado una relevancia fundamental. Sin embargo, la implementación de estos servicios remotos, si bien vital para garantizar el acceso, introduce desafíos específicos relacionados con la confidencialidad, la seguridad y la necesidad de adaptar los procedimientos a las particularidades de la comunicación a distancia, exigiendo una preparación del personal para asegurar una atención de calidad.

Este material está concebido justamente para profesionales del ámbito psicosocial, quienes atienden a poblaciones vulnerables como mujeres, adolescentes y jóvenes migrantes y refugiadas que han experimentado diversas formas de VBG. El documento asume que quienes lo consultan poseen experiencia previa en servicios especializados de respuesta a la VBG. Su utilidad reside en la capacidad de implementar directamente el programa de cinco sesiones en la práctica diaria, ya sea de forma individual o con adaptaciones en entornos grupales. También puede servir como material de capacitación y referencia para organizaciones que buscan estandarizar y mejorar sus servicios de acompañamiento psicosocial con un enfoque integral y sensible al trauma, articulándose eficazmente con procesos de gestión de casos para una respuesta multisectorial.

La publicación desarrolla la metodología del programa, detallando la estructura y el contenido de las cinco sesiones que componen el acompañamiento psicosocial. Se delinean los objetivos y las actividades prácticas para cada encuentro, mostrando cómo se integran progresivamente los principios feministas, el cuidado informado en el trauma y las herramientas basadas en evidencia. Desde el establecimiento inicial de un entorno seguro y la psicoeducación desculpabilizadora, pasando por la identificación de factores desencadenantes del malestar y el desarrollo de habilidades de afrontamiento y regulación emocional, hasta la co-creación de un plan de seguridad personalizado. El proceso culmina con una sesión que permite a la persona elegir entre una re-significación adaptada de la experiencia o el fortalecimiento de su resiliencia, finalizando con la consolidación de herramientas para el bienestar y la autonomía futura.

El manual también explora el alcance del acompañamiento psicosocial y su necesaria articulación con la gestión de casos integral. Se subraya que las sesiones de acompañamiento psicosocial son un elemento especializado dentro de una respuesta multisectorial coordinada, crucial para atender las necesidades multifacéticas de las sobrevivientes de VBG en contextos humanitarios. Se especifican las responsabilidades de la persona que implemente las sesiones en la identificación de riesgos y colaboración con la persona a cargo de la gestión del caso para la implementación de medidas de protección y

derivaciones adecuadas. Se detallan los desafíos inherentes a la atención remota, como la garantía de la seguridad y confidencialidad en la virtualidad, las barreras de acceso y la discriminación, y las particularidades psicosociales de la población en movilidad humana. Finalmente, se ofrecen recomendaciones prácticas para afrontar estos retos, subrayando la importancia de protocolos claros y la adaptación a las necesidades de las sobrevivientes.

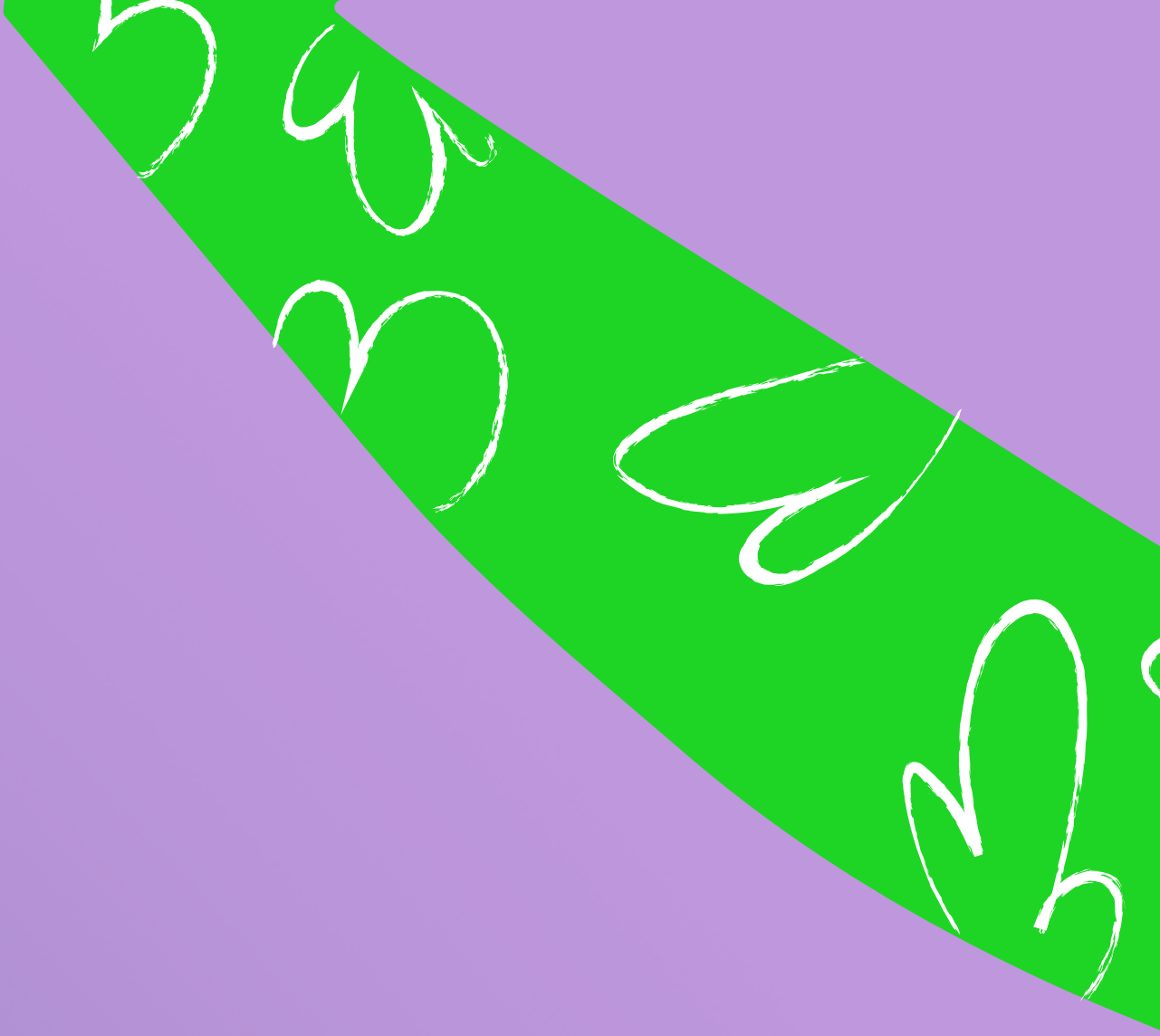
Finalmente, la guía aborda en profundidad el cuidado emocional del equipo que implementa el acompañamiento psicosocial, reconociendo la significativa exposición al trauma vicario y al *burnout* en esta labor. Se exploran las manifestaciones e impactos de estos fenómenos en las personas proveedoras de los servicios y se proponen estrategias integrales de cuidado, tanto a nivel organizacional (fomentando una cultura de aprecio y balance vida-trabajo) como individual (a través de la autoevaluación y planes de autocuidado). Se destaca el rol esencial de la supervisión de soporte, describiendo sus funciones de apoyo emocional, desarrollo de habilidades y monitoreo de calidad, concluyendo con la importancia de la práctica reflexiva como herramienta clave para el desarrollo profesional y la resiliencia del equipo.

En suma este manual espera ser una contribución práctica para la atención psicosocial basada en evidencia en el ámbito humanitario. Su implementación permitirá a las personas a cargo de servicios psicosociales fortalecer sus capacidades, promoviendo un acompañamiento más seguro y efectivo para las personas sobrevivientes de VBG en su camino hacia la recuperación y el empoderamiento.

- **ACCEPTS (Activities, Contributing, Comparisons, Emotions, Pushing Away, Thoughts, Sensations):** Habilidad en Terapia Dialéctica Conductual (TDC) que utiliza diversas actividades para desviar la atención del dolor intenso y evitar la escalada de una crisis.
- **Agencia:** Capacidad de una persona para actuar de forma independiente y tomar decisiones sobre su propia vida y circunstancias, ejerciendo su poder y voluntad. Es un concepto central en el enfoque feminista del acompañamiento psicosocial.
- **Agotamiento (Burnout):** Síndrome de estrés crónico relacionado con el trabajo, caracterizado por agotamiento físico y emocional, despersonalización (cinismo) y una disminución del sentido de realización personal. Puede ser común en personas proveedoras de servicios de acompañamiento psicosocial.
- **Alianza Terapéutica:** Relación de colaboración y confianza entre el terapeuta y la persona acompañada, fundamental para el éxito del proceso psicosocial.
- **Anclaje al Presente (Grounding):** Técnicas que ayudan a una persona a reorientarse al momento presente cuando experimenta emociones intensas o disociación, centrándose en sensaciones físicas o elementos del entorno.
- **Acompañamiento Psicosocial:** Proceso que subraya la interacción entre la esfera psicológica de una persona y su contexto social, centrado en fomentar habilidades de gestión emocional, afrontamiento y toma de decisiones. Es un proceso de corta a mediana duración (3-6 sesiones).
- **Autocalma:** Habilidad de afrontamiento que utiliza los cinco sentidos (vista, oído, olfato, gusto, tacto) para tranquilizarse y regular emociones intensas, reconectando con sensaciones agradables y seguras.
- **Autocompasión:** Capacidad de tratarse a uno mismo con amabilidad, calidez y comprensión ante el sufrimiento o el dolor, en lugar de con autocrítica o juicio. Es un antídoto contra la culpa y la vergüenza post-trauma.
- **Autodeterminación:** El derecho y la capacidad de una persona para tomar decisiones y controlar su propia vida y acciones.
- **CIT (Cuidado Informado en el Trauma):** Enfoque que comprende el impacto generalizado del trauma y aplica principios de seguridad, confianza, transparencia, colaboración y empoderamiento para evitar la re-traumatización y promover la sanación.
- **Confidencialidad:** El derecho de una persona a que la información que brinda sea recolectada, utilizada y almacenada de manera segura, y que no sea divulgada o utilizada sin su consentimiento informado.
- **Consentimiento Informado:** Elección libre, voluntaria e informada de participar en servicios o procedimientos, comprendiendo claramente lo que se consiente, incluyendo riesgos y límites de confidencialidad. Puede retirarse en cualquier momento.
- **CSMC (Centros de Salud Mental Comunitaria):** Establecimientos de salud que brindan atención en salud mental a nivel comunitario.
- **Despersonalización:** Sensación de desconexión o extrañamiento de sí mismo/a, o de que uno/a mismo/a no es real. Puede ser un síntoma del trauma vicario.
- **Disparadores:** Estímulos (lugares, personas, sonidos, olores, pensamientos o sensaciones internas) que activan de forma repentina e intensa reacciones de malestar o recuerdos asociados a una experiencia traumática.
- **Empoderamiento:** Proceso por el cual las personas adquieren control sobre sus propias vidas y la capacidad de tomar decisiones que las afectan.
- **Estabilización:** Proceso para manejar los síntomas agudos de estrés postraumático, ansiedad, disociación, a través de técnicas como *grounding*, respiración y habilidades TIP.

- **Estigma Social:** Marca o atributo negativo socialmente construido que asocia a una persona con características indeseables, resultando en rechazo, discriminación o aislamiento.
- **Feminista (Enfoque):** Marco que analiza la VBG desde una perspectiva estructural de poder y desigualdad de género, buscando el empoderamiento y la agencia de las sobrevivientes.
- **Flashbacks:** Recuerdos o imágenes intrusivas de lo ocurrido que aparecen sin querer, comunes en reacciones post-traumáticas.
- **Gestión de Casos:** Método estructurado para brindar ayuda integral a una persona sobreviviente, incluyendo la identificación de necesidades, información de opciones, derivación coordinada y apoyo psicosocial a largo plazo.
- **Gestora/or de Casos:** Profesional que trabaja en una organización prestadora de servicios, encargado/a de las atenciones directas, monitoreo del caso, análisis de riesgo y toma de decisiones conjuntas con la sobreviviente para remitir a otros servicios y mitigar riesgos.
- **Habilidades de Afrontamiento:** Respuestas adaptativas que una persona utiliza para gestionar demandas internas o externas percibidas como excesivas para sus recursos, incluyendo la gestión de emociones y estrés.
- **Hipervigilancia:** Estado de aumento de la vigilancia y la sensibilidad a los estímulos del entorno, común en personas con trauma, que las lleva a estar constantemente alerta a posibles amenazas.
- **Latrogénico:** Efecto adverso o perjudicial que se produce como resultado de una intervención médica o terapéutica.
- **IMPROVE (MEJORA):** Habilidad de afrontamiento para sobrellevar momentos dolorosos, utilizando estrategias como imaginación, búsqueda de significado, oración, relajación, enfocarse en una cosa a la vez, tomar una breve "vacación" mental y auto-aliento.
- **Interseccionalidad (Enfoque):** Reconocimiento de cómo diversas categorías sociales y de identidad (género, etnia, edad, orientación sexual, discapacidad, condición migratoria) se cruzan y se influyen mutuamente, creando sistemas de opresión o privilegios específicos.
- **LGTBIQA+ (Lesbianas, Gays, Transgénero, Bisexuales, Intersexuales, Queers, Asexuales y otros):** Siglas para referirse a personas con diversas orientaciones sexuales e identidades de género. Grupos con mayor riesgo de discriminación y agresiones.
- **Movilidad Humana:** Movimientos migratorios de personas que transitan o se establecen temporal o permanentemente en un Estado diferente al de su origen, abarcando diversas categorías como migrantes, refugiados, solicitantes de asilo y víctimas de trata.
- **NNA (Niñas, Niños y Adolescentes):** Toda persona menor de 18 años.
- **PBE (Acompañamiento Psicosocial Basado en Evidencia):** Aplicación de técnicas y modelos psicosociales cuya eficacia ha sido demostrada mediante investigación científica.
- **Práctica Reflexiva (Reflective Practice):** Proceso deliberado de examinar críticamente la propia práctica, creencias y actitudes para mejorar la autoconciencia y el desarrollo profesional.
- **Psicoeducación:** Proceso de proveer información sobre constructos psicológicos (ej. trauma, emociones, estrés, funcionamiento del cuerpo) para normalizar experiencias, reducir la auto-culpa y enseñar estrategias de manejo.
- **Re-victimización:** Proceso por el cual una persona que ya ha sido víctima de violencia sufre un nuevo daño o perjuicio, a menudo como resultado de la inacción o inadecuación de los sistemas de respuesta.
- **Resiliencia:** Capacidad de una persona para afrontar desafíos y dificultades, y recuperarse rápidamente de ellos.

- **SMAPS (Salud Mental y Apoyo Psicosocial):** Expresión compuesta que describe acciones para proteger y promover el bienestar psicosocial y/o prevenir o tratar trastornos psicológicos.
- **Sobreviviente:** Término preferido para referirse a una persona que ha experimentado VBG, enfatizando su fortaleza, resiliencia y su camino de sanación, en lugar de limitarla a la etiqueta de "víctima".
- **TCC (Terapia Cognitivo Conductual):** Enfoque psicoterapéutico basado en la evidencia que se centra en identificar y modificar patrones de pensamiento y comportamiento disfuncionales para mejorar el bienestar emocional.
- **TDC (Terapia Dialéctica Conductual):** Terapia Dialéctica Conductual. Un tipo de terapia que se enfoca en enseñar habilidades de regulación emocional, tolerancia al malestar, efectividad interpersonal y *mindfulness*.
- **TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático):** Trastorno mental que se puede desarrollar después de que una persona haya experimentado o presenciado un evento traumático, caracterizado por re-experimentación, evitación, y aumento de la activación.
- **TEPT Complejo:** Un diagnóstico más específico y severo que el TEPT, asociado a la exposición a traumas múltiples y crónicos, especialmente en relaciones de cuidado, con impactos en la regulación emocional, relaciones y autoconcepto.
- **Titulación y Pendulación:** Técnicas utilizadas en la narrativa terapéutica para controlar la intensidad de la experiencia emocional. La titulación se refiere a la exposición gradual y controlada a pequeñas dosis de material traumático, mientras que la pendulación implica moverse entre la experiencia traumática y los recursos de contención o la seguridad del presente.
- **TIP (Temperature, Intense Exercise, Paced breathing, Paired Muscle Relaxation):** Habilidad de regulación fisiológica en Terapia Dialéctica Conductual (TDC) que utiliza cambios de temperatura, ejercicio intenso, respiración pausada y relajación muscular pareada para regular emociones muy intensas.
- **Trauma Vicario (o Secundario):** Estrés traumático indirecto que experimentan los profesionales de ayuda al estar expuestos constantemente a las narrativas traumáticas de sus pacientes, manifestándose con síntomas similares al TEPT.
- **VBG (Violencia Basada en Género):** Actos violentos dirigidos contra una persona por motivo de su género o sexo, que provocan daño o sufrimiento físico, mental o sexual, amenazas, coacción y privaciones de libertad, ya sea en la esfera privada o pública.



I. Enfoque Metodológico

Nuestro enfoque metodológico se fundamenta en la integración sinérgica de tres pilares interconectados, reconociendo que la complejidad del trauma y la VBG en contextos de movilidad humana trascienden la capacidad de un solo marco de intervención.

A. El Enfoque de Género

Este enfoque constituye la base ética y política de nuestra propuesta de intervención. Su propósito trasciende la mera observación de la violencia como un problema individual; más bien, la contextualiza y la sitúa como una manifestación de relaciones de poder históricamente desiguales entre hombres y mujeres, que han llevado a la dominación y discriminación de las mujeres. Desde esta perspectiva, la VBG no es un incidente aislado o una patología individual, sino un problema estructural enraizado en las dinámicas de poder social.

El enfoque de género feminista guía el *por qué* y el *cómo* de cada acción terapéutica:

- **Reconocimiento de la VBG como un problema estructural de poder:** Subraya que la violencia se ejerce como un mecanismo de control y subordinación, y que las reacciones de las sobrevivientes son respuestas adaptativas a una situación compleja y desafiante, no signos de debilidad o locura. Este entendimiento es vital para la desculpabilización.
- **Foco en la agencia, los derechos y el empoderamiento de la sobreviviente:** La intervención se centra en devolver a la persona su capacidad de agencia y decisión, que a menudo ha sido sistemáticamente erosionada por la experiencia de la violencia. Se reconoce que las sobrevivientes son expertas en su propia experiencia y que su voz y elección deben ser el motor del proceso. El objetivo no es "rescatar" pasivamente a la víctima, sino acompañar su proceso activo de recuperación de poder sobre su propia vida y cuerpo.
- **Cuestionamiento de las normas de género y la culpa internalizada:** Las normas sociales y culturales a menudo perpetúan estereotipos y juicios que llevan a las sobrevivientes a internalizar culpa o vergüenza por lo sucedido. El enfoque feminista busca dismantelar activamente estos mensajes, reafirmando que la responsabilidad de la violencia recae siempre en quien la ejerce.
- **Contribución a la transformación personal y social:** La meta no es solo aliviar el malestar individual, sino fomentar una transformación profunda en la vida de la sobreviviente, que a su vez pueda generar cambios a nivel comunitario y social. El acto de sanar es, en sí mismo, un acto de resistencia y una reafirmación del derecho a una vida digna y libre de violencia.

B. Cuidado Informado en el Trauma (CIT)

El Cuidado Informado en el Trauma (CIT) es el marco fundamental que envuelve la totalidad de nuestra propuesta de intervención, estableciendo un entorno de seguridad y respeto innegociables. Este enfoque reconoce el impacto generalizado del trauma, no solo a nivel individual, sino también en sus dimensiones históricas y colectivas, particularmente relevantes en poblaciones migrantes y refugiadas que pueden haber experimentado traumas previos o en tránsito. La implementación del CIT se rige por principios operativos esenciales:

- **Seguridad:** Implica la creación y el mantenimiento de un espacio terapéutico (remoto o presencial) que sea predecible, consistente y, sobre todo, seguro. Esto abarca tanto la seguridad física como la psicológica y emocional. Para la atención remota, esto se traduce en informar exhaustivamente a la sobreviviente sobre los medios de comunicación disponibles, analizando con ella los posibles riesgos y ventajas de cada uno, especialmente si convive con el agresor. Respetar su elección del medio de comunicación es crucial, y se deben establecer pautas de seguridad claras, como el uso de palabras clave para verificar la identidad o para indicar que no es seguro hablar libremente.
- **Confianza y Transparencia:** Se refiere a la honestidad y claridad en todas las etapas del proceso. Esto incluye explicar el rol de la persona terapeuta, los objetivos y límites de las sesiones, y, de manera crucial, las excepciones a la confidencialidad, especialmente en situaciones de riesgo inminente o requisitos legales. En la atención remota, el proceso de consentimiento informado debe ser adaptado para ser verbal y detallado, asegurando que la sobreviviente comprenda plenamente lo que está consintiendo y los posibles riesgos asociados a las plataformas digitales. La organización implementadora de la intervención debe garantizar que el personal cumpla con requisitos mínimos de confidencialidad y que el soporte tecnológico proteja la información.
- **Apoyo Mutuo y Validación:** Reconoce la experiencia del trauma, evitando generalizaciones, y valida las respuestas de la sobreviviente como reacciones adaptativas a circunstancias desafiantes. Esto ayuda a normalizar sus emociones y pensamientos, combatiendo la culpa y el estigma. La empatía, la escucha activa y la reformulación son habilidades comunicativas esenciales para transmitir esta validación.
- **Colaboración y Mutualidad:** La relación de acompañamiento se concibe como una alianza horizontal, donde las decisiones se toman de manera conjunta con la sobreviviente. La persona terapeuta no impone soluciones, sino que guía a la persona usuaria para que identifique sus propias estrategias y recursos. Este enfoque privilegia el fortalecimiento de las capacidades y fortalezas preexistentes de la sobreviviente.
- **Empoderamiento, Voz y Elección:** Se respeta el derecho fundamental de la sobreviviente a tener control sobre su proceso, su narrativa y sus decisiones. Esto es especialmente relevante en contextos donde su autonomía ha sido sistemáticamente vulnerada. El rol de la persona terapeuta es guiar y ayudar en la toma de decisiones, no dar consejos ni presionar, respetando siempre los deseos de la sobreviviente, incluso si decide rechazar ciertos servicios e incluso acciones legales.
- **Sensibilidad Cultural, Histórica y de Género:** Reconoce cómo factores como la cultura, la historia personal, la edad, el origen étnico, la orientación sexual o la identidad de género influyen profundamente en la experiencia del trauma y en la búsqueda de ayuda. El CIT garantiza que la aplicación de las técnicas sea segura, respetuosa y adaptada, evitando la re-traumatización y la re-victimización. Esto implica adecuar los servicios a las circunstancias individuales, garantizando la gratuidad y accesibilidad, y considerando aspectos lingüísticos mediante personal multilingüe o intérpretes en vivo si fuera necesario (con las medidas de confidencialidad pertinentes).

C. Acompañamiento Psicosocial Basado en Evidencia (PBE):

Herramientas para la Transformación

El PBE aporta el "qué" de nuestra propuesta de intervención: técnicas concretas con eficacia demostrada, seleccionadas y adaptadas para el contexto de la VBG y la movilidad humana. La evidencia sugiere una alta prevalencia de problemas de salud mental como depresión, ansiedad y TEPT entre sobrevivientes de VBG, con la posibilidad de diagnósticos más desafiantes como el TEPT complejo. Las técnicas empleadas a este contexto se reúnen las siguientes 4 estrategias:

- **Estabilizar:** Las técnicas de estabilización son fundamentales para manejar los síntomas agudos de estrés, ansiedad y disociación. Se utilizan cuando la persona manifiesta emociones muy intensas (rabia, miedo), dificultades para dormir o para liberar pensamientos intrusivos.
 - **Técnicas de Respiración Controlada (Respiración Diafragmática / Profunda):** Permiten el control voluntario de la respiración para reducir la activación fisiológica (sudor, temblores) y centrarse en el presente. La práctica regular de la exhalación prolongada activa el sistema nervioso parasimpático, promoviendo la relajación.
 - **Técnicas de Grounding (Anclaje al Presente):** Ayudan a la persona a volver al aquí y ahora, especialmente en momentos de disociación o sobrecarga emocional. La "Técnica 5-4-3-2-1" (observar 5 cosas, tocar 4, oír 3, oler 2, saborear 1) es un ejemplo efectivo para traer la atención a los sentidos.
 - **Habilidades TIP (Tensión, Ejercicio Intenso, Respiración Pausada, Relajación Muscular Pareada):** Utilizadas para un cambio rápido en momentos de crisis intensa, cuando la emoción es abrumadora. Son como un "botón de emergencia" fisiológico para "sacudir" el sistema nervioso y bajar la intensidad emocional.
- **Afrontar:** Se desarrollan habilidades para manejar emociones intensas, tolerar el malestar y resolver problemas prácticos.
 - **Habilidades ACCEPTS (Activities, Contributing, Comparisons, Emotions, Pushing Away, Thoughts, Sensations):** Son 7 tipos de actividades que desvían la atención del dolor que se siente como insoportable, ofreciendo un respiro estratégico para evitar que la crisis escale.
 - **Habilidades de Autocalma (uso de los 5 sentidos):** Permiten reconectar con el cuerpo a través de sensaciones tolerables y seguras, ofreciendo consuelo y tranquilidad.
 - **Habilidades MEJORA (Imaginería, Significado, Oración, Relajación, Una Cosa a la Vez, Vacación, Auto-aliento/Reevaluación):** Ayudan a sobrellevar momentos difíciles que no se pueden cambiar inmediatamente, encontrando alivio o una perspectiva diferente. Pueden ayudar a contrarrestar la sensación de sinsentido o desesperanza, conectando con valores y propósitos personales.
 - **Resolución de Problemas y Toma de Decisiones:** Se enfoca en identificar problemas específicos, generar alternativas, valorar consecuencias y trazar un plan de acción. Esto empodera a la sobreviviente al darle cierto control sobre situaciones cotidianas y su vida.
- **Comprender (Psicoeducación):** Aplicación de constructos psicológicos para proveer información adecuada, normalizar respuestas y proporcionar pautas de

manejo. Se ayuda a las sobrevivientes a entender que sus emociones intensas son reacciones naturales a situaciones problemáticas, y no signos de "locura" o debilidad. Se enfatiza que las emociones son involuntarias pero su manejo puede ser aprendido.

- **Procesar (de forma adaptada):** La narrativa terapéutica busca iniciar la integración de recuerdos y emociones si es seguro y elegido, bajo el control de la sobreviviente. Se utiliza la "titulación / nombrar" y "pendulación" para evitar la re-traumatización, permitiendo a la persona explorar el trauma gradualmente, volviendo al presente cuando sea necesario.

D. La Intersección Metodológica en la Práctica Clínica

La efectividad de nuestra propuesta reside en la constante interconexión de estos tres enfoques en cada interacción terapéutica. No se aplican de forma aislada, sino que se entrelazan para proporcionar un acompañamiento integral:

- Al enseñar una habilidad basada en evidencia (ej. identificar pensamientos automáticos negativos - TCC), se hace dentro de un marco feminista (analizando cómo esos pensamientos pueden estar ligados a mensajes sexistas internalizados) y de forma segura (respetando si la persona no quiere explorar un pensamiento particular - CIT).
- Validamos la rabia como emoción justa ante la VBG (Enfoque Feminista / CIT) y ofrecemos herramientas TDC para expresarla de forma segura y efectiva (Evidencia).
- Creamos un Plan de Seguridad (Evidencia/CIT) de forma colaborativa, asegurando que las estrategias elegidas aumenten la sensación de agencia y control de la sobreviviente (Feminista/CIT).
- Utilizamos la psicoeducación (Evidencia) no solo para informar, sino para desculpabilizar y contextualizar la experiencia dentro de las dinámicas de poder (Feminista/CIT).

E. Limitaciones Conscientes: ¿Por Qué NO nos Centramos Exclusivamente en el Procesamiento Profundo del Trauma?

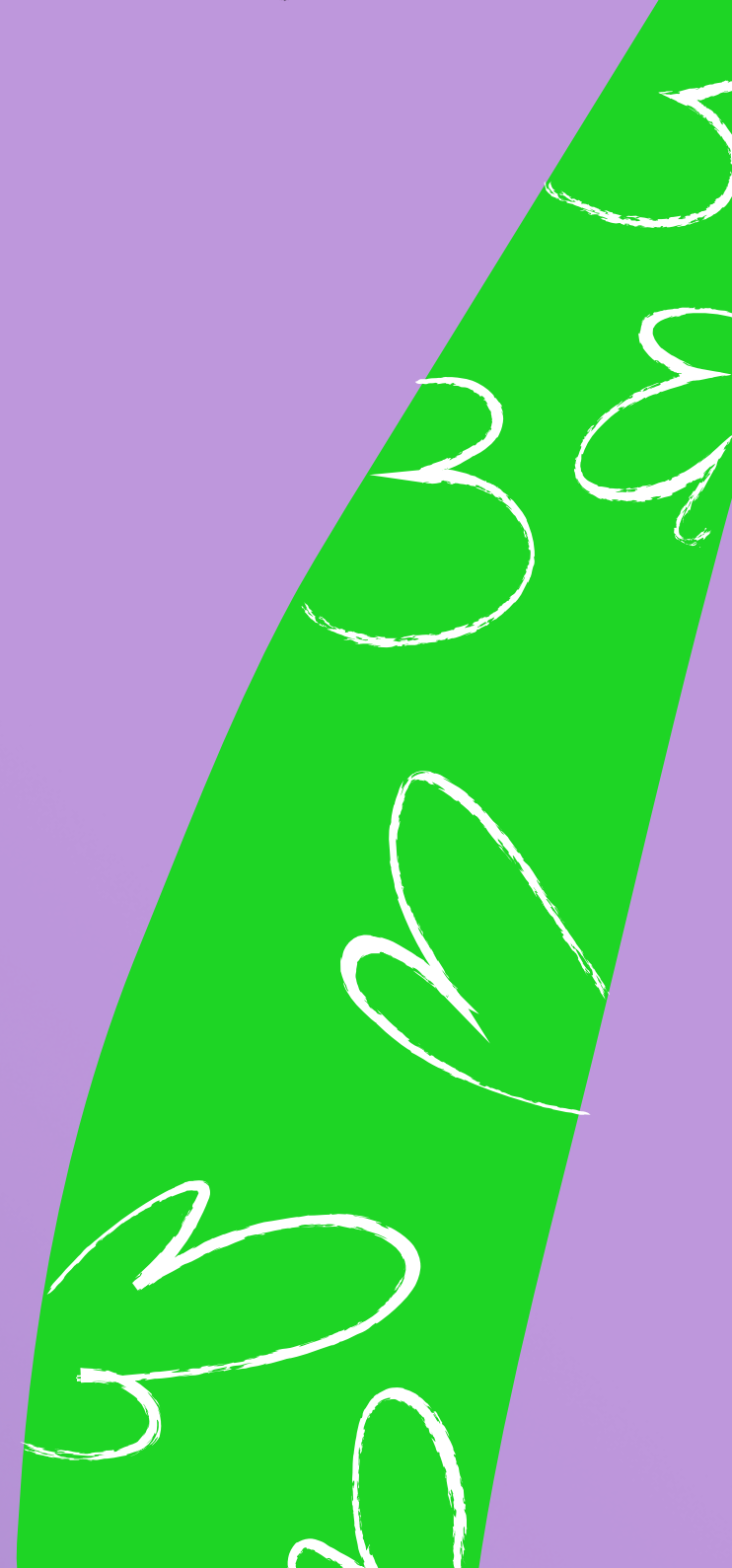
Reconocemos la importancia del procesamiento narrativo del trauma para muchas sobrevivientes en su camino hacia la recuperación. Sin embargo, en el contexto de este modelo breve de 5 sesiones específicamente elaborado para ser implementado de manera remota con sobrevivientes de VBG en contextos humanitarios, priorizamos un enfoque informado en el trauma que pone la seguridad y la estabilización en primer lugar. Esta decisión se basa en consideraciones éticas y prácticas:

1. **Brevedad del Modelo:** Cinco sesiones son insuficientes para completar de forma segura y ética protocolos de procesamiento profundo del trauma (como exposición prolongada o EMDR completo), que requieren fases extensas de preparación, procesamiento e integración. Intentar un procesamiento exhaustivo en este formato limitado podría ser iatrogénico, es decir, causar daño, y por lo tanto, resultar en re-victimización. La exposición sin una adecuada preparación y contención puede exacerbar los síntomas y retraumatizar.
2. **Seguridad Ante Todo (Principio CIT):** Antes de abordar recuerdos potencialmente desestabilizantes, es fundamental asegurar que la persona tenga suficientes habilidades de regulación emocional, un buen nivel de estabilidad en su vida diaria y una red de apoyo segura. Nuestro enfoque se centra en construir esta base de

seguridad y recursos primero, para que cualquier exploración del trauma sea contenida y no desbordante.

3. **Elección y Autonomía (Principios CIT y Feminista):** Respetamos el derecho fundamental de cada sobreviviente a decidir si desea, cuándo y cómo abordar la narrativa del trauma. Esta propuesta de intervención ofrece un espacio seguro para iniciar ese proceso (Opción A en la Sesión 4) si la persona lo elige explícitamente y está preparada para ello, pero nunca lo impone. El foco principal es responder a las necesidades actuales de la persona, como manejar síntomas, recuperar funcionalidad y fortalecer recursos.

II. Estructura de las Sesiones



- **Sesión 1: Bienvenida, Confianza y Comprensión:**
 - **Objetivos:** Co-crear un espacio seguro y de confianza; establecer una alianza horizontal basada en el respeto mutuo; explicar transparentemente el enfoque tridimensional (feminista, informado en trauma, basado en evidencia) y los límites de la confidencialidad; obtener consentimiento informado continuo; validar la decisión de buscar apoyo como acto de fortaleza; iniciar la comprensión de las reacciones post-VBG a través de psicoeducación desculpabilizadora; introducir herramientas básicas de estabilización para aumentar la sensación de control inmediato.
 - **Metodología:** Se prioriza la **seguridad** y la **agencia** desde el primer minuto. La psicoeducación se ofrece no como lección, sino como marco para **normalizar** y **contextualizar** las reacciones, combatiendo la auto-culpa. Las técnicas de grounding/respiración se presentan como herramientas de **auto-regulación** que la persona puede usar para **recuperar el control sobre su cuerpo**. La evaluación inicial es breve y centrada en necesidades y seguridad actuales.
- **Sesión 2: Identificando Disparadores y Ampliando Herramientas:**
 - **Objetivos:** Continuar fortaleciendo la alianza; explorar colaborativamente los disparadores (internos/externos) específicos ligados a la VBG; comprender las secuencias automáticas de reacción (pensamiento-emoción-sensación-conducta); introducir y practicar habilidades de tolerancia al malestar (TDC) como alternativas a respuestas de supervivencia desadaptativas; iniciar la diferenciación entre preocupaciones prácticas (donde se puede ejercer agencia) y hipotéticas (a menudo ligadas a miedos post-trauma).
 - **Metodología:** La exploración de disparadores se hace de forma **colaborativa y segura** validando cada experiencia. Las habilidades TDC (ACCEPTS, Autocalma) se presentan como **opciones y elecciones** para manejar la angustia intensa sin recurrir a conductas dañinas, fomentando el **autocuidado activo**. Diferenciar preocupaciones ayuda a enfocar la **energía en acciones posibles** y a manejar los miedos persistentes post-trauma.
- **Sesión 3: Fortaleciendo Recursos y Co-creando Seguridad:**
 - **Objetivos:** Reforzar habilidades de afrontamiento agudo (TIP¹, MEJORA); visibilizar y honrar las fortalezas internas y la resiliencia de la sobreviviente; mapear y fortalecer la red de apoyo segura; co-crear un Plan de Seguridad concreto y personalizado.
 - **Metodología:** Introducir habilidades TIP/MEJORA amplía el repertorio para crisis, aumentando la **sensación de capacidad**. El "Mapa de Fortaleza" y "Círculo de Seguridad" son ejercicios **empoderadores** que contrarrestan la narrativa de víctima, enfocándose en los recursos

¹ Metodología de la TDC, orientada a manejar y reducir la intensidad de emociones abrumadoras o crisis emocionales de manera rápida

propios y las conexiones *seguras*. El Plan de Seguridad es una herramienta de **agencia radical**, co-creada para que la persona tenga un plan de acción *propio* ante el miedo o la desregulación.

- **Sesión 4: Re-significando la Experiencia O Fortaleciendo la Resiliencia (Opción Elegida por la Sobreviviente):**
 - **Objetivos:** (Opción A - Procesamiento Adaptado) Ofrecer un espacio seguro y contenido para *iniciar* la narración y re-significación de aspectos elegidos de la VBG, procesando emociones y cogniciones asociadas, siempre bajo el control de la sobreviviente. (Opción B - Resiliencia) Fortalecer la conexión con valores personales post-trauma, fomentar activamente la autocompasión como antídoto a la culpa/vergüenza, y planificar acciones concretas para recuperar espacios de bienestar y agencia.
 - **Metodología:** La elección de la opción es un ejercicio de **autonomía**.
 - **(A)** La narrativa [Evidencia adaptada] se aborda con **titulación y pendulación** para evitar re-traumatización. Se aplica una **lente de género** para analizar cogniciones y validar emociones. El objetivo es la **integración y la recuperación de la voz**, no la catarsis descontrolada.
 - **(B)** El trabajo con valores y autocompasión [Evidencia ACT/Mindfulness] se enfoca en **reconstruir un sentido vital propio y combatir activamente la auto-culpa**. La planificación de actividades [Evidencia - Activación Conductual] busca **recuperar espacios y agencia** perdidos por el trauma.
- **Sesión 5: Integración, Autonomía y Próximos Pasos:**
 - **Objetivos:** Revisar y celebrar el proceso y los aprendizajes como actos de resistencia y sanación; consolidar las habilidades clave en un "Kit de Bienestar" personalizado y co-crear un "Plan de Mantenimiento" que fomente la autonomía; identificar necesidades de apoyo continuado y facilitar el acceso a recursos de forma respetuosa e informada; realizar un cierre que reafirme la fortaleza, los derechos y la capacidad de la sobreviviente para continuar su camino.
 - **Metodología:** La revisión del proceso valida el **esfuerzo y la resiliencia**. El Kit y el Plan son herramientas concretas para la **autogestión y la autonomía** post-intervención. La discusión sobre apoyo continuado respeta la **elección informada** y reconoce que la sanación es un proceso a largo plazo. El cierre busca dejar una impronta de empoderamiento, validación y esperanza, contrarrestando mensajes sociales culpabilizadores.

III. Alcance del Acompañamiento Psicosocial



III. Alcance del Acompañamiento Psicosocial y Articulación con Servicios Especializados y Gestión de Casos

El acompañamiento psicosocial, tal como lo concebimos con esta propuesta de intervención, es un componente especializado que se inscribe y adquiere su máxima efectividad dentro de un marco más amplio y articulado: el proceso integral de Gestión de Casos. Esta interconexión es vital, ya que las necesidades de las personas sobrevivientes de VBG, especialmente en contextos humanitarios y de movilidad humana, son inherentemente multifacéticas y trascienden la esfera de la salud mental y el apoyo psicosocial.

A. El Acompañamiento Psicosocial en el Marco Indispensable de la Gestión de Casos Integral

La gestión de casos es un proceso colaborativo que involucra a una diversidad de proveedores de servicios para satisfacer tanto las necesidades inmediatas como el acompañamiento a largo plazo de la persona sobreviviente, priorizando siempre sus deseos y objetivos. Esta integralidad es fundamental porque las personas sobrevivientes de VBG, especialmente en este contexto, presentan un cuadro de necesidades complejas que van más allá del soporte psicosocial: incluyen seguridad física, salud integral (médica y ginecológica), asistencia legal, apoyo económico, acceso a vivienda segura y regularización migratoria, entre otros.

Nuestro programa de 5 sesiones se concibe como un componente especializado que busca:

- **Estabilización emocional:** Ayudar a las personas a manejar los síntomas agudos de estrés y ansiedad.
- **Desarrollo de habilidades de afrontamiento:** Dotar a las sobrevivientes de herramientas prácticas para lidiar con el malestar y los disparadores.
- **Psicoeducación desculpabilizadora:** Brindar información que normalice sus respuestas y las libere de la culpa internalizada.
- **Fortalecimiento de recursos:** Activar sus fortalezas internas y conectar con redes de apoyo seguras.
- **Promoción de la agencia:** Devolverles el control y la capacidad de decisión sobre sus vidas.

Es fundamental comprender que, dada la naturaleza breve de estas 5 sesiones, este acompañamiento **no constituye una psicoterapia formal** ni puede garantizar un trabajo exhaustivo de procesamiento profundo del trauma para todas las personas usuarias. La prioridad es la creación de un espacio seguro, la validación de la experiencia y la provisión de herramientas inmediatas para el manejo del malestar y el fortalecimiento de la resiliencia en el "aquí y ahora".

B. Coordinación Estructurada con la Gestión de Casos: Roles, Responsabilidades y Mecanismos de Referencia

Para garantizar una respuesta coherente, segura y efectiva, proponemos una articulación precisa entre el acompañamiento psicosocial y la gestión de casos. Esta coordinación debe ser clara, confidencial y continua.

1. **Rol de la persona proveedora del Acompañamiento Psicosocial:**
 - **Provisión del Acompañamiento Especializado:** Brinda las 5 sesiones de acompañamiento psicosocial utilizando la metodología "Con Mi Propia Voz".
 - **Enfoque Integral:** Aplica de manera transversal el enfoque informado en el trauma, feminista y basado en evidencia en cada interacción.

- **Identificación Temprana de Riesgos:** Identifica de manera proactiva señales de alerta o necesidades de seguridad urgentes que puedan surgir durante las sesiones individuales. Esto incluye la evaluación de ideación suicida y conductas autolesivas, para lo cual la terapeuta debe estar capacitada en protocolos específicos y valorar la letalidad y necesidad de activar el protocolo de peligro inminente.
 - **Colaboración Activa con la Gestión de Casos:** Se comunica de forma estructurada con la Gestora de Casos, compartiendo únicamente la información estrictamente necesaria y con el consentimiento informado de la sobreviviente, relacionada con riesgos inminentes, necesidades críticas o situaciones que exijan una intervención multisectorial.
 - **Co-creación del Plan de Seguridad:** Trabaja colaborativamente con la sobreviviente en la elaboración de un "Plan de Seguridad" personalizado. Este plan debe incluir los contactos de apoyo de la Gestora de Casos como un recurso clave en momentos de crisis.
 - **Monitoreo e Informe:** Proporciona reportes mensuales anonimizados sobre el estado de las sesiones a Promsex, lo que sirve como un punto de información general para la coordinación y el monitoreo del progreso.
 - **Detección de Necesidades de Terapia Profunda:** Si durante el proceso, o al finalizar las 5 sesiones, la terapeuta o la persona acompañada identifican la necesidad y el deseo de un proceso psicoterapéutico más complejo, especializado o de mayor duración (particularmente para trabajo profundo con memorias traumáticas o trastornos de salud mental complejos como el TEPT complejo), la terapeuta discutirá esta necesidad y, con el consentimiento de la persona, facilitará una derivación adecuada a servicios de psicoterapia que puedan ofrecer la intensidad y especialización requeridas. Este tipo de derivación es crucial para la continuidad del cuidado a largo plazo.
2. **Rol de la persona Gestora de Casos:**
- **Responsabilidad Primaria de la Gestión Integral:** La persona Gestora de Casos tiene la responsabilidad principal de la evaluación continua del riesgo externo y la gestión activa de la seguridad física de la sobreviviente (ej., coordinación de refugios, medidas de protección legal, interacción con sistemas de seguridad).
 - **Liderazgo en Intervenciones Urgentes:** Lidera la implementación de medidas de protección externas que surjan de las necesidades identificadas por la terapeuta o directamente por la sobreviviente. Esto incluye la activación de protocolos de peligro inminente, que requieren una respuesta inmediata y coordinada con servicios policiales, médicos y de albergue.
 - **Manejo Seguro de la Información:** Gestiona un sistema de archivo digital de la información sensible del caso, siguiendo estrictos principios de confidencialidad y seguridad, con acceso restringido y codificado. Debe asegurarse de que las organizaciones cumplan con los requerimientos mínimos de confidencialidad, como el uso de equipos de trabajo protegidos y espacios privados.
 - **Facilitación de Remisiones Multisectoriales:** Es la responsable de la remisión a servicios multisectoriales. Para ello, debe mantener un mapeo de servicios locales y rutas de atención actualizadas, incluyendo información sobre su funcionamiento en modalidad remota, horarios, costos y medidas de bioseguridad. Esto es esencial para evitar el "peregrinaje" de las sobrevivientes entre instituciones.

- **Mecanismos de Referencia:** Establece los mecanismos de comunicación y articulación para la referencia de casos, asegurando un proceso consensuado, formal y efectivo. Las remisiones deben priorizar la seguridad y confidencialidad de la información de la sobreviviente, utilizando fichas con información clave para evitar la revictimización.
- **Cumplimiento Normativo:** Asegura que todas las acciones y remisiones cumplan con las normativas nacionales e internacionales vigentes en materia de VBG y protección de derechos humanos en contextos de movilidad humana.

C. Retos y Consideraciones Específicas de la Atención Remota en Contextos de Movilidad Humana

La atención psicosocial remota, si bien es una alternativa vital, especialmente en un contexto post-pandemia donde las restricciones de movilidad pueden persistir o reaparecer, presenta desafíos intrínsecos que deben ser meticulosamente abordados. La complejidad aumenta exponencialmente cuando se trata de poblaciones sobrevivientes de VBG en contextos humanitarios, quienes a menudo cargan con vulnerabilidades multidimensionales.

1. Desafíos Inherentes a la Seguridad y la Confidencialidad en la Virtualidad:

La seguridad y la confidencialidad son principios rectores innegociables en la atención a sobrevivientes de VBG, y su garantía se vuelve un reto significativo en la modalidad remota.

- **Privacidad del Entorno Físico:** La sobreviviente puede carecer de un espacio privado y seguro para hablar libremente, especialmente si convive con el agresor o con múltiples personas en condiciones de hacinamiento. Esto incrementa el riesgo de que la conversación sea escuchada, interrumpiendo la comunicación o, peor aún, exponiendo a la sobreviviente a represalias. Los profesionales también deben garantizar un espacio de atención privado en sus hogares.
- **Seguridad Tecnológica y Brechas de Datos:** El uso de plataformas digitales introduce riesgos como la suplantación de identidad, el acceso no autorizado a información almacenada y las vulnerabilidades de *software*. Las cámaras en videollamadas, aunque útiles para la comunicación no verbal, pueden ser interceptadas, y los perpetradores pueden vigilar los dispositivos de las víctimas. La información personal de las sobrevivientes podría ser comprometida si no se aplican medidas rigurosas como contraseñas complejas, cifrado de datos, antivirus actualizados y eliminación periódica de historiales de comunicación.
- **Vigilancia por el Agresor:** Un reto particular es la posibilidad de que el agresor monitoree las comunicaciones de la sobreviviente (llamadas, mensajes), limitando su libertad para expresarse o solicitando información que la ponga en riesgo.
- **Pérdida de Contacto:** La interrupción abrupta de la comunicación puede generar incertidumbre sobre la seguridad de la sobreviviente, sin saber si fue intencional o por una situación de peligro. Esto exige protocolos claros para el restablecimiento del contacto y la activación de redes de apoyo.

2. Barreras Estructurales de Acceso y Manifestaciones de Discriminación:

Las personas en contexto de movilidad humana, especialmente aquellas sobrevivientes de VBG, enfrentan una serie de barreras estructurales y sociales que limitan su acceso a los servicios y exacerban su vulnerabilidad.

- **Brecha Digital y Acceso a Recursos:** La falta de acceso a dispositivos electrónicos, a una conexión a internet estable o a la cobertura móvil, especialmente en zonas

rurales o de difícil acceso, se convierte en una barrera significativa para la atención remota. Esto puede deberse a la pobreza o a la falta de infraestructura.

- **Barreras Lingüísticas y Culturales:** La diversidad de idiomas y dialectos, incluyendo lenguas indígenas, puede dificultar la comunicación si el personal no es multilingüe o no se cuenta con intérpretes capacitados. La falta de sensibilidad cultural puede llevar a malentendidos o a que las sobrevivientes no se sientan comprendidas o respetadas en sus cosmovisiones.
- **Discriminación y Estigma Social:** Las sobrevivientes pueden enfrentar discriminación por motivos de género, edad, discapacidad, pertenencia étnica, idioma, creencias religiosas, orientación sexual o clase social. El estigma asociado a la trata y a la VBG puede llevar a la exclusión social, dificultando la búsqueda de ayuda o la reintegración. Esta discriminación puede provenir incluso de otros servicios o profesionales si no están debidamente sensibilizados.
- **Condición Migratoria Irregular:** La falta de documentos o de un estatus migratorio regular incrementa el temor de las sobrevivientes a contactar autoridades o servicios formales, por miedo a la deportación o a represalias. Este miedo puede ser explotado por los traficantes como un mecanismo de control.
- **Costo de la Comunicación:** Aunque los servicios sean gratuitos, el costo de las recargas telefónicas o del acceso a internet puede ser una barrera para la población más empobrecida.

3. Recomendaciones Prácticas para el Afrontamiento de Retos

en la Atención Remota: Un Enfoque Proactivo

Para superar los desafíos de la atención remota en este contexto, se requiere un enfoque proactivo y adaptativo, que integre las mejores prácticas de la atención en VBG y contextos humanitarios.

- **Diversificación y Adaptabilidad de Medios de Comunicación:**
 - Ofrecer múltiples opciones (llamadas telefónicas, videollamadas, mensajes de texto, chat, correo electrónico) y adaptar la modalidad a la preferencia de la sobreviviente y las condiciones de su contexto (ej. bajo ancho de banda, privacidad limitada).
 - Consultar con las comunidades y las mujeres para identificar los servicios digitales más útiles y preferidos.
 - Enfatizar el uso de la aplicación de su preferencia por parte de la sobreviviente, en lugar de imponer una herramienta específica.
 - Considerar el uso de grabaciones de voz para enviar explicaciones o recursos si la lectura es difícil.
- **Garantía de Seguridad y Confidencialidad:**
 - **Establecer Códigos de Comunicación Seguros:** Acordar con la sobreviviente palabras clave para verificar su identidad al inicio de la llamada o para indicar si es seguro hablar libremente, minimizando el riesgo de interceptación por parte del agresor.
 - **Minimizar la Información Sensible en Dispositivos Personales:** Instruir a las sobrevivientes sobre cómo borrar historiales de mensajes, proteger sus dispositivos con contraseñas y desactivar la localización.
 - **Uso Exclusivo de Dispositivos Institucionales:** El personal debe usar teléfonos móviles y computadoras de trabajo, propiedad de la organización, para la atención de casos, y no dispositivos personales. Esto permite a la organización configurar y controlar la seguridad del

dispositivo, el cifrado y la eliminación remota de datos en caso de pérdida o robo.

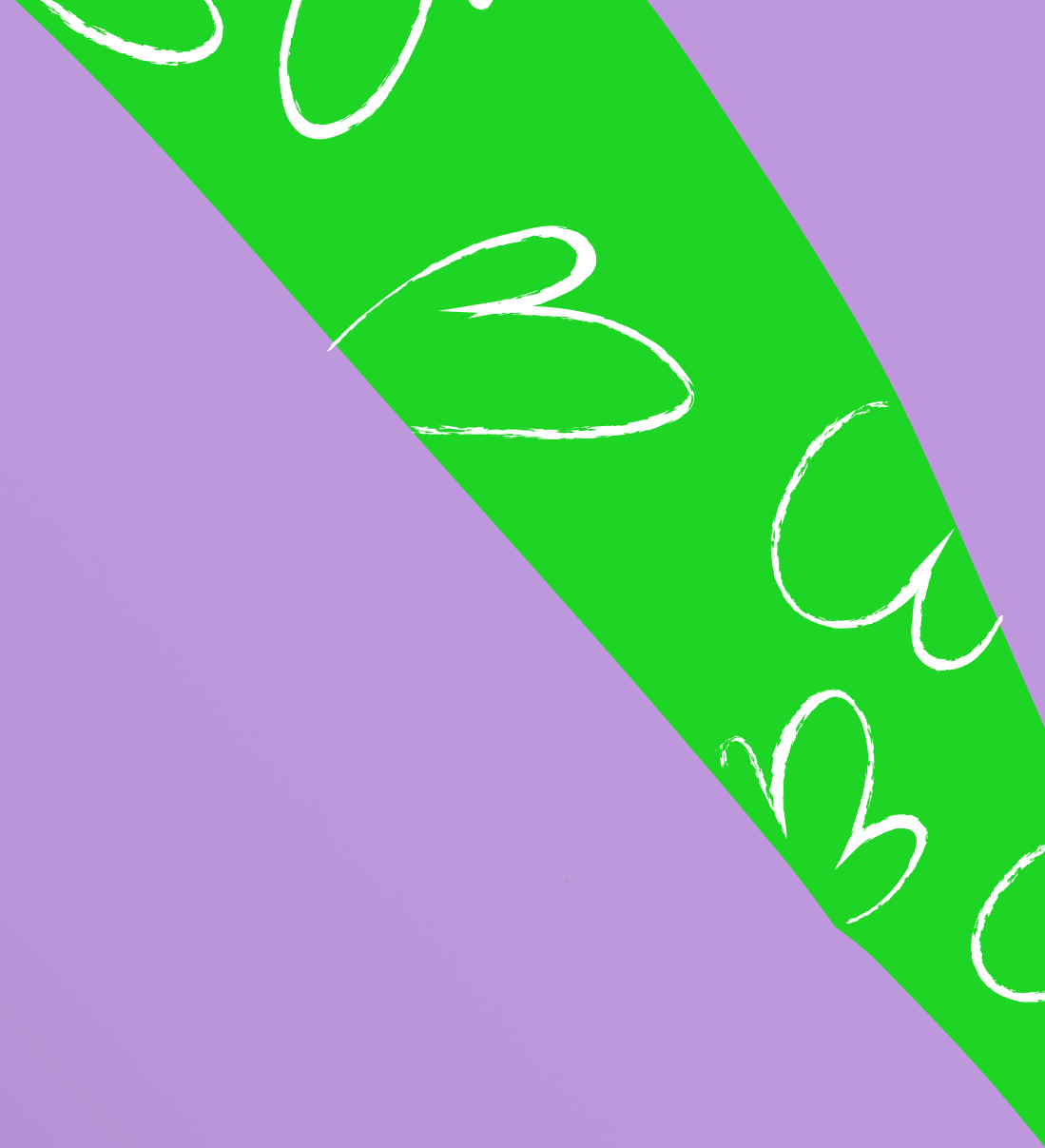
- **Protocolos Rigurosos de Almacenamiento de Datos:** Toda la información sensible debe recopilarse y almacenarse de forma segura, preferiblemente en sistemas de archivo digital con contraseñas, acceso controlado y en carpetas cifradas, evitando la nube. La eliminación periódica de la información es crucial.
 - **Consentimiento Informado Remoto Detallado:** Explicar verbalmente y con claridad las características del servicio, los derechos de la sobreviviente y los límites de la confidencialidad y sus excepciones, asegurando que la sobreviviente comprenda los riesgos de la modalidad remota.
- **Adaptación a las Vulnerabilidades Específicas de la Población:**
 - **Enfoque Interseccional:** Considerar la edad, género, diversidad sexual, pertenencia étnica y otras vulnerabilidades al adaptar los servicios. Esto implica contar con personal especializado en estos grupos y, cuando sea necesario, traductores o intérpretes en vivo para lenguas indígenas o de señas.
 - **Flexibilidad de Horarios:** Adaptarse a los horarios en los que la sobreviviente puede comunicarse de forma segura, reconociendo las limitaciones de acceso a internet o electricidad.
 - **Lenguaje Claro y No Técnico:** Utilizar un lenguaje sencillo, evitando la jerga profesional, los acrónimos y los emoticones, para maximizar la comprensión y el acceso.
 - **Manejo de la Desconfianza:** Construir confianza mediante un trato humano, respetuoso y empático, validando la experiencia de la sobreviviente y mostrando interés genuino. Abstenerse de juicios de valor o suposiciones.
 - **Articulación Eficaz con la Gestión de Casos:**
 - **Mapeo de Servicios Actualizado y Detallado:** Mantener un registro exhaustivo de servicios disponibles por sector (protección, justicia, salud, salud mental, gestión de casos, servicios comunitarios), incluyendo contactos, horarios, población objetivo y, crucialmente, su modalidad de atención (presencial/remota) y calidad en el contexto actual. Esto es responsabilidad de la Gestora de Casos y debe ser evaluado regularmente.
 - **Protocolos de Remisión Claros:** Establecer procedimientos para remisiones a servicios remotos y presenciales, considerando los requisitos tecnológicos y los costos asociados. La remisión debe ser siempre con el consentimiento informado de la sobreviviente.
 - **Coordinación Interinstitucional:** Fomentar la colaboración y articulación entre organizaciones gubernamentales y no gubernamentales para asegurar una respuesta integral y evitar la duplicación de servicios. La Gestora de Casos debe liderar reuniones de discusión de casos para analizar necesidades y proponer estrategias, con el consentimiento de la sobreviviente.
 - **Respuesta a Situaciones de Peligro Inminente:** Desarrollar un protocolo de actuación inmediata para situaciones de riesgo de vida, que involucre la movilización de recursos policiales, médicos y de albergue, priorizando

siempre la seguridad de la sobreviviente y manteniéndose en contacto con ella hasta la resolución de la emergencia.

- **Atención a las Consecuencias Físicas y Psicosociales:**

- **Salud Integral:** La VBG incrementa el riesgo de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como el VIH, embarazos no deseados y abortos involuntarios. Las sobrevivientes pueden presentar dolores crónicos, trastornos gastrointestinales y problemas de movilidad. Es crucial la atención médica de emergencia y el seguimiento.
- **Tratamiento Psicológico:** La VBG puede causar depresión, TEPT, trastornos de ansiedad, insomnio y problemas con el consumo de sustancias. La atención psicológica debe ser siempre sugerida y adaptada a la severidad del trauma.
- **Reunificación Familiar y Regularización Migratoria:** Estos son derechos fundamentales que deben ser facilitados, ya que contribuyen a mitigar el riesgo de VBG y fortalecer la red de apoyo.
- **Medidas de Autoprotección:** Informar a la sobreviviente sobre la importancia de tomar medidas de autoprotección, como cambiar rutas, activar a familiares o amigos y adoptar comportamientos seguros.

IV. Cuidado del Equipo Implementador



IV. Cuidado del Equipo Implementador del Acompañamiento Psicosocial

La labor de brindar acompañamiento psicosocial a personas sobrevivientes de violencia, especialmente en contextos de movilidad humana y mediante modalidades remotas, implica una exposición constante a narrativas y realidades traumáticas.

Esta exposición, sumada a la escasez de recursos y la presión por salvaguardar vidas, impacta profundamente el bienestar del personal. El cuidado del equipo no es un añadido opcional, sino una responsabilidad ética y estratégica fundamental que impacta directamente la calidad y sostenibilidad de los servicios.

El personal que trabaja en servicios de respuesta a la VBG está expuesto a un riesgo significativo de desarrollar afectaciones en su bienestar emocional. Incluso en un contexto previo a la pandemia, los profesionales ya enfrentaban desafíos considerables debido a la exposición continua a los traumas de las sobrevivientes.

La situación se ha exacerbó con la pandemia de COVID-19, que añadió factores de estrés como la incertidumbre, el trabajo remoto desde el hogar mezclado con responsabilidades familiares, a lo que se suma la actual situación de suspensión de fondos de cooperación humanitario a nivel global y la preocupación por la propia salud y la de sus seres queridos. Esto ha difuminado las fronteras entre la vida personal y laboral, creando retos adicionales para el bienestar del personal.

A. El Fenómeno del Trauma Vicario y el Burnout en la Práctica Remota: Impactos y Manifestaciones

La sobrecarga emocional a la que se ven sometidos los profesionales de servicio puede llevar a dos fenómenos críticos: el trauma vicario y el burnout.

- **Trauma Vicario (o Estrés Traumático Secundario):** Se produce cuando las personas que brindan asistencia están expuestas constantemente a historias traumáticas y experimentan reacciones adversas y síntomas de estrés que afectan su funcionamiento. Aunque la exposición no es directa, la empatía y la conexión con el sufrimiento de las sobrevivientes pueden generar síntomas similares al Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). El trauma vicario puede manifestarse con diferentes grados de severidad y síntomas, afectando la calidad de vida, las relaciones familiares y personales, y el bienestar general. Además, esto también repercute directamente en la productividad y la calidad del trabajo, mermando la capacidad de empatizar con las sobrevivientes y de ofrecer herramientas de contención y afrontamiento.
- **Burnout:** Es un síndrome manifestado por una combinación de síntomas difíciles de vincular con males o problemas específicos, una forma de estrés crónico relacionado con la profesión. Se caracteriza por un estado de incomodidad que puede influir negativamente en la motivación, causando cansancio progresivo, sentimientos de desesperanza y desempoderamiento. La sobrecarga de trabajo, la falta de recursos y el desequilibrio entre las expectativas y la realidad de la ayuda que se puede ofrecer contribuyen significativamente a este agotamiento.

Ambos fenómenos no solo afectan al individuo, sino que tienen consecuencias organizacionales, como una alta rotación de personal, lo que a su vez debilita la continuidad de los servicios y la capacidad de la organización para brindar atención de calidad y de manera sostenible.

B. Estrategias Integrales para el Cuidado y Bienestar del Personal:

Un Compromiso Organizacional

Es imperativo que las instituciones y organizaciones asuman un compromiso explícito para generar bienestar entre su personal y para integrar acciones concretas en sus procedimientos para promover dicho objetivo. El cuidado del personal debe ser un requisito básico para una infraestructura organizacional saludable.

1. Promoción de una Cultura Organizacional de Cuidado:

- **Seguridad Psicológica:** Crear un entorno de trabajo participativo, donde el personal se sienta valorado y sus contribuciones reconocidas. Esto incluye comunicar gratitud y reconocer públicamente los logros individuales.
- **Transparencia y Participación:** Administrar la información de manera horizontal y fomentar la participación del personal en la toma de decisiones que les afectan. Esto promueve un sentido de pertenencia y valoración.
- **Equilibrio Vida Personal-Laboral:** Implementar y hacer públicas normas que promuevan la flexibilidad en los horarios laborales y el equilibrio entre la vida personal y profesional, reconociendo las responsabilidades de cuidado del personal.
- **Condiciones Laborales Óptimas:** Garantizar horarios que permitan pausas para comer y descansar, y asegurar días de descanso completos. Es fundamental que las organizaciones provean los equipos necesarios (teléfonos profesionales, computadoras protegidas) para evitar el uso de dispositivos personales, garantizando la confidencialidad y la seguridad.
- **Espacios de Trabajo Seguros y Privados:** Asegurar que el personal que trabaja desde casa cuente con un espacio privado, con buena iluminación, ordenado y aislado, para proteger la confidencialidad de las comunicaciones. El uso de auriculares con micrófono es recomendable.

2. Fomento del Autocuidado Individual:

- **Autoevaluación del Bienestar:** Animar a cada profesional a realizar evaluaciones periódicas de su bienestar físico, emocional y profesional, utilizando herramientas estandarizadas. Esto promueve la autoescucha y la autoconciencia de las áreas que necesitan atención prioritaria.
- **Desarrollo de Planes de Autocuidado:** Guiar a las personas proveedoras de los servicios de acompañamiento en la formulación de planes de autocuidado personalizados, con compromisos pequeños y realistas para incorporar hábitos saludables en su rutina diaria (ej. alimentación sana, ejercicio, sueño adecuado, reflexión, tiempo con la naturaleza, conexión con la espiritualidad). Estos planes deben ser vistos como "contratos" de buena voluntad, visibles y de fácil consulta.
- **Prácticas de Regulación Emocional:** Promover la aplicación de las técnicas aprendidas en las sesiones de acompañamiento (respiración, *grounding*, TIP, ACCEPTS, Autocalma) como herramientas de autocuidado personal para manejar el estrés y las emociones intensas.

C. La Supervisión de Soporte:

Un Pilar Fundamental para la Resiliencia del Equipo

La supervisión clínica es un requisito ético y técnico fundamental para los profesionales de acompañamiento psicosocial que asisten a sobrevivientes de VBG en contextos humanitarios. Más allá del monitoreo de calidad, la supervisión de soporte se establece como un espacio vital de apoyo profesional y personal, esencial para la resiliencia del equipo.

1. Definición y Funciones Clave

La supervisión de soporte es una relación segura, de apoyo, confidencial y colaborativa entre el supervisor y sus supervisados. Su objetivo principal es crear un espacio donde los profesionales puedan expresar sus dificultades, discutir desafíos, ser reconocidos por sus éxitos, y recibir retroalimentación constructiva y apoyo emocional para desarrollar sus habilidades y capacidad profesional. Las tres funciones esenciales de la supervisión son:

- **Apoyo Emocional:** Proporciona un entorno seguro para explorar reacciones personales ante situaciones desafiantes, fomentando el autodescubrimiento y el manejo de estresores, sin ser una terapia personal.
- **Desarrollo de Habilidades:** Estructura el aprendizaje continuo para aplicar conocimientos en la práctica, mejorando la confianza y competencia profesional.
- **Monitoreo de Calidad:** Asegura la correcta implementación de las actividades y la mejora de la calidad del servicio, identificando y resolviendo barreras de forma colaborativa.

2. Principios y Beneficios Fundamentales

Basada en principios de derechos humanos, igualdad y evidencia, la supervisión de soporte reconoce que los profesionales pueden experimentar trauma directo o vicario. Al integrar el Cuidado Informado en el Trauma, ayuda a manejar el estrés y fomenta una práctica informada. Los beneficios clave incluyen:

- **Promoción del Bienestar:** Reduce el *burnout*, el trauma vicario, la depresión y la ansiedad en los equipos.
- **Mejora de la Calidad del Servicio:** Impacta positivamente en la satisfacción laboral y la motivación, fortaleciendo la provisión de ayuda.
- **Reducción de la Rotación de Personal:** Contribuye a una fuerza laboral más sana y estable.
- **Fomento de la Resiliencia:** Ayuda a los profesionales a manejar las exigencias del rol y a recuperarse de los desafíos.
- **Modelo de Aprendizaje Continuo (*Apprenticeship Model*):** La supervisión es un proceso continuo que adapta el apoyo a cada etapa del desarrollo profesional, desde la dirección inicial hasta la consulta mutua en fases avanzadas.

3. Tipos de Supervisión y su Adaptación a la Modalidad Remota

La supervisión se adapta a diversas modalidades, reconociendo las particularidades de la atención humanitaria y remota:

- **Supervisión Individual:** Sesiones uno a uno, ideales para explorar casos y reacciones personales con alta confidencialidad. En la modalidad remota, se mantiene un alto grado de confidencialidad si se utilizan plataformas seguras y espacios privados.
- **Supervisión Grupal:** Un supervisor facilita la interacción entre varios profesionales (idealmente 5-6), promoviendo la creatividad, el aprendizaje colectivo y el intercambio de experiencias. Es más costo-efectiva que la individual, pero la

confidencialidad es más desafiante, especialmente en línea. Requiere plataformas con funciones de salas de grupos para una interacción efectiva.

- **Supervisión entre Pares:** Colegas se apoyan mutuamente en el aprendizaje sin un supervisor formal. Es flexible y costo-efectiva, útil para profesionales con experiencia, pero no debe ser el único tipo de supervisión. En entornos remotos, se facilita mediante grupos de chat o videollamadas con protocolos de confidencialidad claros.
- **Supervisión en Vivo:** El supervisor observa directamente la práctica del supervisado (presencialmente o por grabación con consentimiento), brindando retroalimentación específica sobre la calidad del servicio y la implementación de protocolos. Es muy útil para aplicar habilidades recién adquiridas. Sin embargo, es intensiva en recursos y el consentimiento de todas las partes (supervisado, supervisor, persona usuaria) es crucial. Las grabaciones remotas aumentan los riesgos de confidencialidad, exigiendo medidas rigurosas.

4. Gestión del Malestar y el Riesgo en la Supervisión

Los supervisores deben estar preparados para apoyar a los profesionales que experimentan malestar o riesgo, entendiendo que la supervisión es un espacio de apoyo, no de terapia formal.

- **Identificación de Signos de Malestar:** Los supervisores deben estar atentos a señales de estrés, *burnout* o trauma vicario en sus supervisados (cambios de ánimo, fatiga, irritabilidad, baja productividad).
- **Respuesta Empática y No Enjuiciadora:** Ante el malestar, el supervisor debe responder con empatía, validación y sin juicios, normalizando los sentimientos del supervisado.
- **Manejo del Riesgo Suicida:** Si hay ideación suicida o autolesiva, el supervisor (si está capacitado) debe seguir los protocolos de valoración y gestión de riesgo, incluyendo activación de recursos de emergencia y derivación a servicios especializados, ya que la supervisión no reemplaza la terapia.
- **Recursos y Referencias:** Los supervisores deben conocer y compartir los recursos internos y externos disponibles para el apoyo emocional y psicológico del personal.

5. Práctica Reflexiva

La práctica reflexiva es una habilidad esencial para el desarrollo profesional y el bienestar del personal, especialmente en el manejo de casos complejos de VBG.

- **Desarrollo de la Conciencia:** La reflexión fomenta la autoconciencia, ayudando a los profesionales a entender cómo sus experiencias y sesgos influyen en su trabajo.
- **Mejora de la Práctica:** Permite vincular la teoría con la práctica, facilitando el aprendizaje continuo y una toma de decisiones más informada y menos reactiva.
- **Manejo de la Ambigüedad:** En contextos complejos, la reflexión ayuda a manejar situaciones sin soluciones claras.
- **Fomento de la Resiliencia:** Al procesar experiencias laborales difíciles, la reflexión contribuye a construir resiliencia y a manejar el impacto emocional del trabajo.
- **Herramientas para la Reflexión:** Se pueden utilizar diarios, meditaciones guiadas o discusiones con pares para fomentar esta práctica.

SESIÓN 1

Bienvenida, Encuadre,
Psicoeducación y
Estabilización



(Duración: 60 minutos)

Materiales Necesarios:

- Conexión estable a internet y plataforma virtual acordada.
- Acceso a los documentos de referencia (para consulta del terapeuta).
- (Opcional, para enviar después) Hoja simple de práctica de grounding.
- (Para el terapeuta) Formato de notas de sesión y la herramienta de evaluación SRS adaptada.

(Inicio de la sesión virtual)

Terapeuta: Hola [Nombre de la Sobreviviente], bienvenida. Me alegra que podamos conectarnos hoy. Mi nombre es [Tu Nombre] y soy la persona que te acompañará en estas sesiones de apoyo psicosocial. ¿Me escuchas y ves bien? *(Pausa para confirmación)* Perfecto. Antes que nada, ¿cómo llegas a este espacio hoy? ¿Hubo alguna dificultad para conectarte?

(Escucha activa a la respuesta inicial, validando cualquier dificultad o sentimiento expresado).

Mín 0-10: Bienvenida y Encuadre

Terapeuta: Gracias por compartir eso. Quiero que sepas que este es un espacio seguro y confidencial para ti. Mi rol aquí es acompañarte, ser una aliada y facilitarte algunas herramientas que podrían ser útiles. No soy una experta que te dirá qué hacer, sino que trabajaremos *juntas/juntos/juntes* para encontrar lo que mejor funcione para ti en este momento.

Te propongo trabajar desde una perspectiva feminista. Esto significa que entendemos que la violencia basada en género no es un problema individual, sino que tiene raíces en cómo funciona nuestra sociedad y en las desigualdades de poder. Por eso, nos centraremos en tus fortalezas, tus derechos y tus decisiones. Queremos que este proceso te ayude a recuperar tu poder y agencia. ¿Tiene sentido esto para ti? ¿Hay algo que quisieras preguntar sobre este enfoque?

(Pausa para comentarios o preguntas)

Terapeuta: Es importante hablar sobre la confidencialidad. Todo lo que hablemos aquí es confidencial. La única excepción sería si existiera un riesgo grave e inminente para tu vida o la de otra persona, o si hubiera un requisito legal específico que me obligara a informar. En ese caso, buscaría hablarlo contigo primero siempre que sea posible. ¿Está claro?

(Pausa para confirmación)

Terapeuta: Estas sesiones son virtuales. Nuestra organización/grupo/colectiva tiene políticas sobre el manejo de datos para proteger tu información. No grabaremos las sesiones a menos que tú lo solicites y des tu consentimiento explícito por escrito. ¿Estás de acuerdo con proceder con la sesión virtual bajo estas condiciones de confidencialidad y manejo de datos?

(Pausa para consentimiento verbal)

Terapeuta: Perfecto. Tendremos un total de 5 sesiones, una vez por semana, de aproximadamente una hora cada una, como esta. El objetivo general es ofrecerte apoyo, ayudarte a entender mejor lo que estás sintiendo, desarrollar algunas estrategias para manejar el malestar y conectar con tus propios recursos. Sin embargo, el camino lo marcas tú, y seremos flexibles según tus necesidades en cada momento. ¿Te parece bien esta estructura general?

(Pausa para comentarios)

Min 10-20: Escucha y Validación

Terapeuta: Ahora, si te sientes cómoda/o/e, me gustaría invitarte a compartir un poco sobre qué te trae a buscar este apoyo. No tienes que contar nada que no quieras, solo lo que sientas que es importante para mí saber en este momento. ¿Hay algo en particular que te preocupa o que te gustaría que pudiéramos abordar en estas 5 sesiones?

(Escucha activa. Utiliza reflejos, parafraseo, asentimientos. Muestra empatía genuina. Evita interrumpir innecesariamente. Si comparte experiencias difíciles, valida).

- "Gracias por compartir eso conmigo, imagino que debe ser muy difícil."
- "Escucho que te has sentido [emoción nombrada por la persona]."
- "Tiene mucho sentido que te sientas así, dada la situación que has vivido/estás viviendo."
- "Es completamente comprensible que reacciones de esa manera ante [disparador mencionado]."
- "Quiero que sepas que estoy aquí contigo en esto."

Min 20-30: Evaluación Inicial Breve

Terapeuta: Gracias por tu confianza al compartir esto. Para poder acompañarte mejor, me gustaría hacerte algunas preguntas generales, si estás de acuerdo. Recuerda que puedes decirme si no quieres responder algo.

(Obtener consentimiento para continuar)

Terapeuta:

- "Ahora mismo, ¿hay alguna preocupación muy urgente o necesidad básica que te esté generando mucho estrés? (Ej. seguridad, vivienda, alimentación)."
- "¿Cómo sientes que esta situación ha afectado tu día a día? ¿Ha habido cambios en tu rutina, tu trabajo, tus relaciones?"
- "En momentos difíciles, ¿sientes que tienes a alguien en quien confiar o a quien acudir? No tienes que dar nombres si no quieres, pero ¿existe alguna persona (amiga, familiar, colega) que te haga sentir apoyada/o/e?" *(Adaptación verbal de "Mi Círculo de Seguridad")*
- "Y cuando te sientes muy mal, con mucho estrés o angustia, ¿hay algo que sueles hacer para intentar sentirte un poco mejor? ¿Alguna estrategia que a veces te funcione?"

(Toma notas breves. Valida las respuestas y la dificultad de la situación).

Min 30-45: Psicoeducación sobre Trauma y Estrés

Terapeuta: Gracias por responder. Lo que has vivido y lo que estás sintiendo tiene mucho que ver con algo llamado trauma y la respuesta natural del cuerpo al estrés extremo. ¿Te parece bien si te explico brevemente de qué se trata? A veces, entender un poco mejor lo que nos pasa puede ayudar.

(Obtener consentimiento)

Terapeuta: La violencia basada en género es una experiencia traumática. El trauma no es una debilidad, es una herida causada por eventos que superan nuestra capacidad de afrontamiento en ese momento. Nuestro cuerpo y mente reaccionan para protegernos, pero a veces esas reacciones continúan incluso cuando el peligro inmediato ha pasado.

Es diferente del estrés normal. El estrés es una respuesta a desafíos, pero el trauma deja una marca más profunda. Por eso, es muy común que después de una experiencia así, aparezcan reacciones como las que quizás has notado... *(Referencia a las notas de la evaluación o a ejemplos generales)*

- **Reacciones Físicas:** Es común sentir mucha tensión muscular, estar siempre alerta o sobresaltarse fácilmente, tener problemas para dormir (dormir mucho, poco, o

tener pesadillas), sentir cansancio extremo, o incluso molestias digestivas. ¿Te suena algo de esto?

- **Reacciones Emocionales:** Pueden aparecer emociones muy intensas y cambiantes: mucho miedo, ansiedad constante, tristeza profunda, rabia, a veces culpa o vergüenza. También puede pasar lo contrario, sentir como un vacío o dificultad para sentir emociones (entumecimiento). ¿Has notado algo así?
- **Reacciones en los Pensamientos:** A veces la mente se queda "enganchada". Pueden aparecer recuerdos o imágenes de lo ocurrido sin querer (flashbacks), o pensamientos negativos sobre una misma/o/e, sobre los demás o sobre el futuro. También puede costar concentrarse o recordar cosas. ¿Identificas algo de esto?
- **Reacciones en la Conducta:** Es frecuente querer evitar lugares, personas o conversaciones que recuerden lo sucedido. Algunas personas se aíslan, otras pueden volverse más irritables.

Quiero que sepas que *todas estas reacciones son comprensibles y esperables* después de vivir violencia. No significan que algo esté mal contigo o que te estés "volviendo loca/o/e". Son formas en que tu sistema intenta procesar y sobrevivir a algo muy difícil. Nuestro objetivo aquí no es eliminar estas reacciones de golpe, sino aprender a manejarlas un poco mejor para que no te dominen. ¿Tienes alguna pregunta sobre esto?

(Responder preguntas, aclarar dudas)

Min 45-55: Introducción y Práctica de Estabilización (Grounding)

Terapeuta: Como a veces las emociones o los recuerdos pueden ser muy intensos y hacernos sentir como si estuviéramos perdiendo el control o desconectándonos, vamos a aprender unas técnicas muy sencillas llamadas "grounding" o "anclaje al presente". Sirven para ayudar a tu mente y cuerpo a volver al aquí y ahora, a sentirte más estable. ¿Te gustaría probar una o dos?

(Obtener consentimiento)

Terapeuta: Muy bien. Vamos a probar la **Técnica 5-4-3-2-1**. Es muy sencilla. Donde estás ahora mismo, simplemente nota y nombra (en voz alta o para ti misma/o/e):

- **5 cosas que puedas VER:** Mira a tu alrededor, ¿qué 5 objetos o detalles ves? *(Pausa)*
- **4 cosas que puedas TOCAR:** Nota la sensación de 4 cosas que estés tocando ahora mismo (tu ropa, la silla, tus manos...). *(Pausa)*
- **3 cosas que puedas OÍR:** Escucha atentamente, ¿qué 3 sonidos distintos puedes identificar ahora? (Pueden ser cercanos o lejanos). *(Pausa)*
- **2 cosas que puedas OLER:** Intenta percibir dos olores diferentes en el ambiente. *(Pausa)*
- **1 cosa que puedas SABOREAR:** Nota el sabor que tienes en la boca ahora mismo. *(Pausa)*

¿Cómo te sientes después de hacer esto? ¿Notaste algún cambio? *(Breve comentario).* Esta técnica ayuda a traer tu atención a tus sentidos y al momento presente.

Terapeuta: Ahora probemos con la **Respiración Diafragmática o Profunda**. Esta ayuda a calmar el sistema nervioso. Si te sientes cómoda/o/e, puedes poner una mano sobre tu abdomen, justo debajo de las costillas.

- Ahora, inhala lentamente por la nariz, contando hasta 4, intentando que el aire vaya hacia tu abdomen, sintiendo cómo tu mano sube un poco... 1... 2... 3... 4...

- Y ahora, exhala muy lentamente por la boca, como soplando suavemente una vela, contando hasta 6... 1... 2... 3... 4... 5... 6... Sintiendo cómo tu mano baja.
- Vamos a repetirlo un par de veces más. Inhala (1..2..3..4)... Exhala (1..2..3..4..5..6)... (Repetir 2-3 veces).

¿Cómo fue eso para ti? (*Breve comentario*). Puedes usar cualquiera de estas técnicas, la que te funcione mejor, en cualquier momento que sientas que el malestar sube o te sientes desconectada/o/e.

Min 55-60: Cierre y Tarea

Terapeuta: Muy bien, estamos llegando al final de nuestra primera sesión. Hoy hemos hablado sobre cómo vamos a trabajar juntas/os/es, hemos empezado a entender un poco mejor las reacciones al trauma y hemos practicado dos técnicas (5-4-3-2-1 y respiración profunda) para ayudarte a anclarte en el presente cuando lo necesites. ¿Cómo te sientes ahora, al terminar? ¿Hay algo más que quieras comentar o preguntar hoy?

(*Escucha y responde*)

Terapeuta: Valoro mucho tu valentía y tu disposición para estar aquí hoy y compartir conmigo. No es fácil dar este paso.

Para la próxima sesión, me gustaría invitarte a practicar la técnica de [Nombrar la técnica que pareció más útil, ej. respiración profunda] al menos una vez al día, o en momentos en que sientas que el malestar aumenta. No es para "arreglar" nada, solo para observar si te ayuda a sentirte un poquito más estable en ese momento. Si quieres, puedes usar una hoja simple (*mostrar o describir la hoja*) para anotar cuándo la usaste y cómo te sentiste antes y después, pero no es obligatorio, lo importante es la práctica.

Nuestra próxima sesión será el [Día] a las [Hora]. ¿Te va bien? (*Confirmar*) Te enviaré un recordatorio.

Terapeuta: Antes de desconectarnos, me ayudaría mucho si pudieras completar una breve evaluación sobre cómo te sentiste en la sesión de hoy. Son solo 5 preguntas rápidas. ¿Te parece bien?

(*Presentar la Herramienta de Evaluación de Sesión - Ítems 1 a 5. Se puede compartir pantalla y leer las preguntas, o enviar un enlace si la plataforma lo permite, o leerlas y anotar las respuestas verbales.*)

Terapeuta: [Lee cada ítem de la Evaluación de Sesión 1-5 y espera la respuesta o marca en la escala]. ¿Hay algún comentario adicional que quieras hacer?

Terapeuta: Muchas gracias por tu honestidad. Esto me ayuda a ajustar nuestro trabajo juntas/os/es. Cuidate mucho esta semana y nos vemos el [Día]. ¡Hasta pronto!

(Fin de la sesión)

Herramienta de Evaluación de Sesión

Instrucciones para ser leídas por la/el terapeuta: "Para terminar, me gustaría que revisemos brevemente cómo te sentiste en la sesión de hoy. Esto me ayuda a asegurar que nuestro trabajo juntas/os/es realmente se ajuste a lo que necesitas. Te leeré 5 frases y puedes decirme qué tan de acuerdo estás, en una escala del 1 (nada de acuerdo) al 10 (totalmente de acuerdo)".

Ítems de la evaluación:

1. **Relación y Alianza:** "*Siento que la persona que me acompaña me escuchó, entendió y respetó*".
 - **Por qué este ítem es importante:** Este ítem evalúa el pilar fundamental de la alianza terapéutica. El manual enfatiza la creación de un espacio seguro, de confianza y una alianza horizontal basada en el respeto mutuo. Mide si la persona se sintió validada, una base innegociable del Cuidado Informado en el Trauma (CIT).
2. **Enfoque y Temas:** "*Siento que hoy hablamos sobre lo que era importante y necesario para mí en este momento*".
 - **Por qué este ítem es importante:** Refleja el principio de que "el camino lo marcas tú". Asegura que la sesión sea flexible y se centre en las necesidades actuales de la sobreviviente, respetando su experiencia como el motor del proceso.
3. **Método y Herramientas:** "*La forma en que trabajamos hoy y las herramientas que usamos tienen sentido para mí y las siento útiles*".
 - **Por qué este ítem es importante:** Evalúa si el enfoque metodológico (feminista, CIT, PBE) y las técnicas concretas (ej. grounding, Plan de Seguridad, etc.) son percibidas como adecuadas y efectivas por la persona. La utilidad y la capacidad de implementar directamente las herramientas es un objetivo central del manual.
4. **Agencia y Control:** "*Sentí que tuve el control del ritmo de la sesión y la libertad para decidir sobre mi propio proceso*".
 - **Por qué este ítem es importante:** Este ítem es una adaptación crucial para este manual. Mide directamente el éxito en fomentar la agencia, un objetivo central del enfoque feminista. Se alinea con el principio del CIT de "Empoderamiento, Voz y Elección", que busca devolver a la persona el control que la violencia le arrebató. En sesiones de procesamiento, es vital que la persona sienta que tiene el 100% del control.
5. **Valoración General:** "*En general, la sesión de hoy fue valiosa y siento que me fortalece en mi proceso de recuperación*".
 - **Por qué este ítem es importante:** Captura la percepción global de la sesión, pero la enmarca en los objetivos del manual: no solo sentirse bien, sino sentirse fortalecida/o/e y avanzar en el camino hacia la recuperación y el empoderamiento.

SESIÓN 2

Identificar Disparadores
y Habilidades
de Afrontamiento



(Duración: 60 minutos)

Materiales Necesarios:

- Conexión estable a internet y plataforma virtual acordada.
- Guion/notas de la sesión.
- (Para compartir pantalla o describir) Hoja de Trabajo Adaptada: "Mis Disparadores y Reacciones".
- (Para compartir pantalla o describir) Listas/Explicaciones Habilidades ACCEPTS y Autocalma (basadas en TDC).
- (Para compartir pantalla o describir) Hojas de Trabajo Adaptadas: "Mi Diario de Preocupaciones" y "Clasificando Mis Preocupaciones".
- (Para el terapeuta) Formato de notas de sesión y la herramienta de evaluación

(Inicio de la sesión virtual)

Terapeuta: Hola [Nombre de la Sobreviviente], bienvenida de nuevo. Me alegra verte hoy. ¿Cómo estás? ¿Cómo ha ido tu semana desde nuestra última sesión?

(Escucha activa la respuesta inicial).

Min 0-10: Check-in y Revisión de Tarea

Terapeuta: La última vez, hablamos sobre practicar una técnica de anclaje, [Nombrar la técnica acordada, ej. la respiración profunda]. ¿Tuviste oportunidad de probarla? ¿Cómo fue esa experiencia para ti? No te preocupes si fue difícil o si no lo hiciste, solo cuéntame cómo te fue.

(Escucha la respuesta. Valida el esfuerzo, normaliza dificultades).

- "Gracias por compartir eso. Es totalmente normal que al principio cueste o se sienta raro."
- "Qué bien que pudiste intentarlo, aunque fuera un momento."
- "Entiendo que fue difícil encontrar el momento/la concentración. Eso pasa mucho al empezar."
- "¿Notaste alguna pequeña diferencia, aunque sea mínima, al practicarla?"

Terapeuta: También te invité a observar si notabas momentos de mayor o menor malestar. ¿Pudiste notar algo en particular durante la semana?

(Escucha y valida).

Min 10-25: Identificación de Disparadores y Reacciones

Terapeuta: Hoy me gustaría que habláramos sobre algo que llamamos "disparadores". A veces, después de vivir situaciones difíciles, hay ciertas cosas –pueden ser lugares, personas, sonidos, olores, incluso pensamientos o sensaciones internas– que nos conectan de golpe con el malestar o con recuerdos de lo que pasó. Son como interruptores que activan esas reacciones difíciles. ¿Te suena esto? ¿Has notado si hay cosas específicas que te generen ese malestar intenso o te hagan recordar lo que no quieres?

(Pausa para respuesta. Si no identifica, ofrece ejemplos genéricos y respetuosos).

Terapeuta: Vamos a explorar esto un poco más juntas/os/es, si te parece bien. Podemos usar una hoja sencilla para guiarnos. *(Comparte pantalla o describe la Hoja "Mis Disparadores y Reacciones")*. La idea es pensar en alguna situación reciente donde notaste ese malestar intenso.

Herramienta: Hoja de Trabajo "Mis Disparadores y Reacciones" (Adaptada - Uso Guiado)

Terapeuta: Piensa en un momento esta semana, o reciente, en que te sentiste particularmente mal, ansiosa/o/e, asustada/o/e... ¿Qué estaba pasando justo antes? Eso podría ser el **Disparador**.

(Guía para identificar 1 o 2 ejemplos concretos. Rellenar juntos/describir):

- **Disparador:** (Ej: Escuchar un grito en la calle, Ver a alguien parecido a X, Sentir una presión en el pecho, Pensar "nadie me entiende")
- **Reacción Emocional:** Cuando eso pasó, ¿qué emoción sentiste más fuerte? (Miedo, rabia, tristeza, vergüenza, ansiedad...)
- **Reacción Física:** ¿Notaste algo en tu cuerpo? (Corazón rápido, tensión, nudo en el estómago, sudoración, ganas de llorar, sensación de irrealidad...)
- **Pensamiento Asociado:** ¿Qué pasaba por tu mente en ese momento? (Ej: "Estoy en peligro", "Va a pasar otra vez", "Soy débil", "No puedo más")
- **Reacción Conductual:** ¿Qué hiciste o qué te dieron ganas de hacer? (Ej: Quedarme paralizada/o/e, Llorar, Gritar, Aislarme, Evitar salir, Revisar puertas...)

(Después de explorar 1-2 ejemplos)

Terapeuta: Gracias por explorar esto conmigo. Es totalmente normal y esperado que estas cosas te afecten de esta manera después de lo que has vivido. Identificar estos disparadores y cómo reaccionas es el primer paso para poder manejarlos de forma diferente cuando aparezcan. No se trata de eliminarlos de inmediato, sino de entenderlos.

Min 25-45: Habilidades de Tolerancia al Malestar (TDC)

Terapeuta: Justamente porque a veces estos disparadores nos llevan a sentir emociones muy intensas y difíciles de manejar, hoy quiero presentarte algunas habilidades que llamamos "de supervivencia en crisis" o "tolerancia al malestar". Son como herramientas de emergencia para esos momentos en que sientes que la emoción te desborda y no puedes solucionar el problema de raíz en ese instante, pero necesitas pasar el momento sin empeorar las cosas. ¿Te gustaría conocerlas?

(Obtener consentimiento)

Terapeuta: Una forma de distraer la mente de forma útil en esos momentos se llama **ACCEPTS**. Son 7 tipos de actividades que nos ayudan a desviar la atención temporalmente del dolor intenso. (Comparte pantalla o describe la lista).

Herramienta: Habilidades ACCEPTS (Explicación y Brainstorming)

- **Activities (Actividades):** Hacer algo que requiera atención. Ej: Limpiar, caminar, jugar a algo, ver una peli. ¿Qué actividad te suele ayudar a distraerte, aunque sea un poco?
- **Contributing (Contribuir):** Hacer algo por otra persona. Ej: Ayudar a alguien, hacer un favor, enviar un mensaje amable. ¿Se te ocurre algo pequeño que podrías hacer por alguien?
- **Comparisons (Comparaciones):** Compararte con momentos en que estabas peor o con otros que sufren. (Con cuidado, no para minimizar tu dolor). Ej: Pensar "he superado cosas peores". ¿Te sirve a veces recordar tu fortaleza en otros momentos?
- **Emotions (Emociones Diferentes):** Provocar una emoción distinta a la que sientes. Ej: Ver una comedia si estás triste, escuchar música muy alegre o muy potente. ¿Qué tipo de música o película te cambia el ánimo?

- **Pushing Away (Alejarse):** Dejar la situación dolorosa a un lado por un rato (física o mentalmente). Ej: Imaginar que pones la preocupación en una caja, salir a dar una vuelta. ¿Has intentado 'aparcarse' un pensamiento difícil temporalmente?
- **Thoughts (Pensamientos Diferentes):** Ocupar tu mente con otros pensamientos. Ej: Contar cosas, repetir la letra de una canción, hacer un puzzle mental. ¿Qué usas a veces para 'cambiar el chip' mentalmente?
- **Sensations (Sensaciones Diferentes):** Provocar sensaciones físicas intensas (pero seguras). Ej: Sostener un hielo, una ducha muy fría o caliente, escuchar música fuerte. ¿Alguna sensación física fuerte te ayuda a 'cortar' el malestar?

(Anota los ejemplos personalizados de la sobreviviente).

Terapeuta: Otra forma de cuidarnos en momentos difíciles es la **Autocalma**, usando nuestros 5 sentidos para tranquilizarnos. (Comparte pantalla o describe la lista).

Herramienta: Habilidades de Autocalma (Explicación y Brainstorming)

- **Visión:** Ver algo agradable o relajante. Ej: Fotos bonitas, naturaleza, una vela. ¿Qué imágenes te calman o te gustan?
- **Oído:** Escuchar sonidos relajantes. Ej: Música suave, sonidos de la naturaleza, silencio. ¿Qué sonidos te tranquilizan?
- **Olfato:** Oler aromas agradables. Ej: Una crema, café, canela, aire fresco. ¿Hay algún olor que te guste especialmente o te relaje?
- **Gusto:** Saborear algo agradable (con moderación). Ej: Un té caliente, un caramelo, tu comida favorita. ¿Qué sabor te reconforta?
- **Tacto:** Sentir texturas o temperaturas agradables. Ej: Una manta suave, agua tibia, abrazar una mascota, ropa cómoda. ¿Qué texturas o sensaciones físicas te resultan agradables?

(Anota los ejemplos personalizados).

Terapeuta: De todas estas ideas de ACCEPTS y Autocalma, ¿hay alguna que te llame más la atención o que creas que podrías intentar en un momento difícil? Vamos a elegir una o dos para practicar brevemente ahora. (Ej. Guía una visualización corta de un lugar seguro - Visión/Actividad; Pide describir 3 objetos en la habitación con detalle - Actividad/Visión; Guía enfocarse en el olor de algo cercano si es posible).

(Realiza una práctica breve de la habilidad elegida).

Terapeuta: ¿Cómo fue eso? Recuerda, estas son herramientas para momentos de crisis, no soluciones permanentes, pero pueden darte un respiro.

Min 45-55: Introducción a Tipos de Preocupaciones

Terapeuta: Hablando de cosas que nos generan malestar, también están las preocupaciones, esos pensamientos que dan vueltas en la cabeza. A veces nos preocupamos por problemas reales que podemos intentar solucionar, y otras veces por cosas que podrían pasar o que ya pasaron y no podemos cambiar. Vamos a diferenciar dos tipos:

- **Preocupaciones Prácticas:** Son sobre problemas *actuales* que Sí tienen una posible solución o paso a seguir *ahora*. Por ejemplo: "Tengo una cita médica importante y no sé cómo llegar" o "Necesito hablar con mi jefa sobre un problema".
- **Preocupaciones Hipotéticas:** Son pensamientos sobre el futuro, a menudo empiezan con "¿Y si...?". Por ejemplo: "¿Y si me encuentro a [persona X] en la calle?",

"¿Y si nunca me recupero de esto?", o sobre el pasado: "Si hubiera hecho X...". Estas no tienen una solución *ahora mismo*.

Herramientas: "Mi Diario de Preocupaciones" y "Clasificando Mis Preocupaciones" (Adaptadas - Uso Guiado)

Terapeuta: Me gustaría invitarte a que pienses en algunas de las preocupaciones que has tenido esta semana. Puedes usar la hoja "Mi Diario de Preocupaciones" (*mostrar/describir*) para anotarlas: solo la fecha/hora, la situación y la preocupación específica. (*Anima a mencionar 1-2 preocupaciones recientes*).

Terapeuta: Ahora, veamos la otra hoja, "Clasificando Mis Preocupaciones" (*mostrar/describir*). Para cada preocupación que anotaste, vamos a pensar juntas/os/es: ¿Es algo sobre lo que *puedo* hacer algo práctico *ahora*? Si la respuesta es sí, es una preocupación **Práctica**. Si la respuesta es no (es un "¿y si...?" futuro, algo pasado, o algo que no depende de ti), es **Hipotética**. (*Clasifican juntas 1-2 ejemplos*).

Terapeuta: No te preocupes si al principio cuesta diferenciarlas. La idea es empezar a notar qué tipo de preocupaciones ocupan más tu mente. Las Prácticas las abordaremos con una técnica llamada Resolución de Problemas en otra sesión. Para las Hipotéticas, usaremos otra estrategia llamada Tiempo para Preocuparse.

Min 55-60: Cierre y Tarea

Terapeuta: Muy bien. Hoy hemos hecho bastante: identificamos algunos disparadores y cómo reaccionas, practicamos habilidades como [Nombrar la habilidad ACCEPTS/Autocalma practicada] para momentos difíciles, y empezamos a diferenciar entre preocupaciones prácticas e hipotéticas. ¿Cómo te vas sintiendo con todo esto? ¿Alguna duda o comentario final por hoy?

(*Escucha y responde*).

Terapeuta: Para la próxima semana, te invito a seguir practicando la habilidad [ACCEPTS/Autocalma elegida] cuando notes que el malestar sube. También, si te sientes cómoda/o/e, sigue anotando tus preocupaciones en la hoja "Mi Diario de Preocupaciones" y trata de clasificarlas en la otra hoja como "Práctica" o "Hipotética". No tienes que hacerlo perfecto, solo es para seguir observando. Te puedo enviar estas hojas por correo si te ayuda. Nuestra próxima sesión es el [Día] a las [Hora]. ¿Confirmamos?

Terapeuta: Y para terminar, ¿podrías completar la evaluación rápida de la sesión de hoy? (*Presentar la Herramienta de Evaluación de Sesión - Ítems 1 a 5*. [Lee cada ítem y espera la respuesta o marca]. ¿Algún comentario adicional?

Terapeuta: Muchas gracias de nuevo por tu confianza y tu trabajo hoy. Cuidate mucho y nos vemos la próxima semana. ¡Hasta entonces!

(Fin de la sesión)

Herramienta 1: Hoja de Trabajo "Mis Disparadores y Reacciones"

Propósito (Explicación Detallada): "Después de vivir experiencias de violencia, es muy común que ciertas cosas nos 'activen' o 'disparen' una respuesta intensa, como si el peligro estuviera presente de nuevo, aunque ahora estemos en un lugar seguro. Estas cosas que nos activan las llamamos 'disparadores'. Pueden ser cosas obvias, como un lugar o una persona, pero también cosas más sutiles, como un tono de voz, un olor, una sensación en el cuerpo, o incluso un pensamiento o recuerdo que aparece de repente. Cuando un disparador nos activa, nuestro cuerpo y mente reaccionan automáticamente, a menudo con emociones muy fuertes (como miedo, rabia, vergüenza), sensaciones físicas intensas (como taquicardia, tensión, nudo en el estómago) y pensamientos específicos (como 'estoy en peligro', 'es mi culpa'). También podemos reaccionar haciendo algo (o queriendo hacerlo), como quedarnos paralizadas/os/es, evitar, gritar, o aislarnos. Estas son *respuestas de supervivencia* que fueron útiles en el pasado, pero que ahora pueden causarnos mucho malestar e interferir en nuestra vida.

Esta hoja nos ayuda a entender: 1) **Qué cosas específicas te disparan** y 2) **Cómo reaccionas tú concretamente** cuando eso pasa. No es para juzgarte, sino para comprender mejor estas conexiones automáticas. Al entenderlas, podemos empezar a encontrar formas de manejarlas diferente, recuperando un poco de control y calma cuando aparezcan."

Cómo Usarla:

- **En Sesión (Uso Colaborativo Guiado):**

1. **Recordar un Momento:** Te pediré que pienses en un momento reciente (ayer, esta semana) donde sentiste un malestar emocional muy fuerte o tuviste un recuerdo intrusivo relacionado con la experiencia vivida. No tienes que revivirlo intensamente, solo recordarlo lo suficiente para analizarlo.
2. **Identificar el Disparador:** Juntas/os/es, intentaremos identificar qué pasó *justo antes* de que empezara ese malestar. ¿Fue algo que viste, oíste, olisté, sentiste físicamente? ¿Fue un pensamiento, un recuerdo? ¿Una interacción con alguien? Lo anotaremos en la primera columna siendo lo más específicas/os/es posible.
3. **Explorar las Reacciones:** Luego, te preguntaré qué notaste *inmediatamente después* del disparador:
 - ¿Qué **emoción** fue la más fuerte? (Nómbrala).
 - ¿Qué sentiste en tu **cuerpo**? (Describe las sensaciones físicas).
 - ¿Qué **pensamiento** clave pasó por tu mente? (Anótalo tal cual).
 - ¿Qué **hiciste** o qué impulso muy fuerte sentiste de hacer? (Describe la conducta o el impulso).
4. **Validación:** Mientras exploramos, recordaremos que estas reacciones, aunque dolorosas ahora, tuvieron un sentido en el contexto de la violencia. Validaremos tu experiencia.

- **Entre Sesiones (Auto-observación Opcional):**

1. Si durante la semana notas que te 'disparas' (sientes un malestar repentino e intenso), y *si te sientes segura/o/e y capaz en ese momento*, puedes intentar anotar rápidamente en tu hoja (o en un papel aparte) qué crees que fue el disparador y qué reacciones notaste (emoción, cuerpo, pensamiento, conducta).

- No te presiones a hacerlo siempre ni a analizarlo en profundidad sola/o/e. El simple acto de anotar puede ayudar a tomar un poco de distancia. Trae tus anotaciones a la próxima sesión si quieres que las revisemos.

Explicación Detallada de las Columnas :

Columna	Explicación Detallada y Cómo Llenarla (Contexto VBG)	Ejemplos (Contexto VBG)
Disparador (Situación, pensamiento, sensación...)	¿Qué activó la respuesta intensa? Puede ser relacionado directamente con la violencia (ej. ver al agresor, oír un tono de voz similar) o indirectamente (ej. sentirte invalidada/o/e, una noticia sobre VBG, intimidad física, sensación de impotencia, pensar en el proceso legal). Incluye disparadores internos (un recuerdo, una emoción fuerte, un dolor físico) y externos (lugar, persona, sonido, olor, situación social).	"Ver a alguien con ropa similar al agresor", "Escuchar una discusión fuerte cerca", "Sentir que alguien me mira fijamente", "Pensar 'nadie me va a creer'", "Sentir presión para tener relaciones sexuales", "Recordar una amenaza específica", "Recibir una notificación del juzgado", "Sentir tensión en los hombros", "Oler el perfume que usaba el agresor".
Emoción Principal	¿Qué sentiste predominantemente? Las emociones comunes tras VBG incluyen miedo, pánico, terror, ansiedad, rabia, impotencia, asco, vergüenza, culpa, tristeza, vacío, confusión . Nombra la que sientas más fuerte, aunque haya otras.	"Pánico", "Asco profundo", "Vergüenza paralizante", "Rabia incontrolable", "Miedo a morir", "Tristeza y vacío".
Sensación Física	¿Dónde y cómo lo sentiste en tu cuerpo? Presta atención a las señales de tu cuerpo: corazón acelerado, dificultad para respirar, opresión en el pecho/garganta, tensión muscular extrema (mandíbula, hombros, puños), temblores, sudoración, náuseas, mareo, sentirte desconectada/o/e de tu cuerpo (disociación), parálisis física, necesidad de huir .	"No podía respirar", "Mi cuerpo se quedó rígido", "Sentí como si flotara fuera de mi cuerpo", "Un nudo enorme en el estómago", "Tensión insostenible en la mandíbula", "Manos sudorosas y temblorosas".

Pensamiento Asociado	¿Qué mensaje te daba tu mente? Suelen ser pensamientos automáticos, a menudo negativos y relacionados con la amenaza, la culpa, la desesperanza o la propia valía.	"Va a volver a pasar", "Estoy en peligro inminente", "Es mi culpa", "Soy estúpida/o/e por haber confiado", "Nunca voy a estar segura/o/e", "Nadie puede ayudarme", "Debería haber hecho algo diferente", "No valgo nada".
¿Qué Hice / Quise Hacer? (Conducta)	¿Cuál fue tu respuesta conductual? Incluye acciones visibles (evitar, aislarte, gritar, llorar, consumir sustancias) y también impulsos internos o conductas menos visibles (quedarte en blanco, complacer para evitar conflicto -fawning-, revisar constantemente, buscar reaseguramiento, rumiar mentalmente, planificar escapes). Considera las 4 respuestas al trauma: Lucha, Huida, Congelación (Freeze), Complacencia (Fawn).	"Me escondí / Me encerré", "Evité salir/contestar el teléfono", "Grité a [persona]", "Me quedé callada/o/e sin poder moverme", "Le dije que sí a todo para que no se enfadara", "Revisé 10 veces si la puerta estaba cerrada", "Empecé a planificar cómo desaparecer", "Tuve ganas de hacerme daño".

Herramienta 2: Listas de Habilidades ACCEPTS y Autocalma

Propósito (Explicación Detallada): "Cuando las emociones relacionadas con la violencia (miedo, rabia, vergüenza, etc.) se vuelven *demasiado* intensas, es fácil sentir que nos ahogamos en ellas o actuar de formas que luego lamentamos o que nos hacen daño. Estas habilidades son como 'flotadores' o 'anclas' para esos momentos de tormenta emocional.

- **ACCEPTS (Distracción Consciente):** No se trata de ignorar lo que pasó o cómo te sientes para siempre. Se trata de *elegir activamente* desviar tu atención *temporalmente* del dolor insoportable para darte un respiro, evitar que la crisis escale y prevenir conductas dañinas. Es una pausa estratégica para recuperar un poco de calma antes de poder pensar con más claridad.
- **Autocalma (Cuidado a través de los Sentidos):** La violencia a menudo nos desconecta de nuestro cuerpo o hace que las sensaciones se vuelvan aterradoras. La Autocalma es una forma de *reclamar* experiencias sensoriales *agradables y seguras*, de ofrecernos consuelo, cuidado y tranquilidad de una forma muy básica y física. Es un acto de autocuidado fundamental para la recuperación."

Cómo Usarlas (con ejemplos contextualizados):

- **Revisión:** Ten a mano la lista con tus ejemplos personales que creamos juntas/os/es.
- **En Crisis:**
 - **ACCEPTS:** Elige *una* actividad que realmente te absorba o cambie tu foco.
 - **Actividades:** [Tu ejemplo: Ej. Ordenar un armario, hacer una sopa, escuchar un podcast muy interesante]. *¿Cómo funciona?* Tu atención es limitada, si la enfocas en algo concreto, hay menos espacio para el pensamiento doloroso.
 - **Contribuir:** [Tu ejemplo: Ej. Enviar un mensaje de ánimo a una amiga, regar las plantas, acariciar a tu mascota]. *¿Cómo funciona?* Hacer algo por otro/s puede generar emociones positivas y sacarte de tu propio sufrimiento momentáneamente.
 - **Comparaciones:** [Tu ejemplo: Ej. Recordar cómo superaste X dificultad pasada, pensar en la fortaleza de otras sobrevivientes que conoces (sin invalidarte)]. *¿Cómo funciona?* Puede dar perspectiva y recordarte tu propia capacidad de resiliencia. (Usar con cuidado).
 - **Emociones diferentes:** [Tu ejemplo: Ej. Ver videos de humor o animales tiernos, escuchar música que te dé energía y fuerza]. *¿Cómo funciona?* Una emoción diferente puede 'desplazar' temporalmente la emoción dolorosa.
 - **Pushing Away (Alejarse):** [Tu ejemplo: Ej. Decirte 'Ahora no voy a pensar en esto, lo retomaré en mi sesión', visualizar una pared entre tú y el recuerdo, salir a caminar 5 minutos]. *¿Cómo funciona?* Creas una distancia mental o física temporal para cortar el ciclo.
 - **Thoughts (Pensamientos diferentes):** [Tu ejemplo: Ej. Contar hacia atrás desde 100, nombrar todos los objetos azules que

veas, cantar mentalmente una canción infantil]. *¿Cómo funciona?* Ocupas el canal mental con algo neutro o diferente.

- **Sensations (Sensaciones diferentes y seguras):** [Tu ejemplo: Ej. Sostener un hielo (envuelto si es necesario), mojar la cara con agua fría, comer algo con sabor muy intenso (ácido, picante suave), estirar fuerte una goma elástica en la muñeca (sin hacer daño)]. *¿Cómo funciona?* Una sensación física fuerte y segura puede 'interrumpir' el bucle emocional/mental.
- **Autocalma:** Elige *una* experiencia sensorial que te resulte *genuinamente reconfortante y segura*. Practicala con *atención plena*, saboreando la sensación agradable.
 - **Visión:** [Tu ejemplo: Ej. Mirar fotos de un lugar feliz, observar las hojas de un árbol moverse, encender una luz suave].
 - **Oído:** [Tu ejemplo: Ej. Escuchar tu canción favorita y tranquila, el sonido de la lluvia (si te calma), silencio intencional].
 - **Olfato:** [Tu ejemplo: Ej. Oler una crema de manos que te guste, el aroma del té, una fruta fresca].
 - **Gusto:** [Tu ejemplo: Ej. Saborear un trocito de chocolate negro lentamente, una infusión caliente, una fruta dulce].
 - **Tacto:** [Tu ejemplo: Ej. Envolverte en tu manta más suave, acariciar la textura de una tela agradable, sentir el calor del sol en la piel (si es seguro), abrazar un cojín].

Herramienta 3: Hoja "Mi Diario de Preocupaciones"

Propósito (Explicación Detallada): "Después de experiencias de violencia, es normal que la mente esté hipervigilante y llena de preocupaciones. Pueden ser sobre la seguridad, sobre el futuro, sobre si alguien te creará, sobre juicios, sobre relaciones, sobre cómo te sientes... A veces son tantas que es como un ruido constante que no te deja pensar ni descansar. Este diario es una herramienta para *externalizar* esas preocupaciones, para sacarlas de tu cabeza y ponerlas en un papel (o archivo). No es para resolverlas en el momento en que aparecen, sino para:

1. **Darte cuenta** de qué tipo de pensamientos preocupantes tienes y cuándo aparecen.
2. **'Aparcarlas' temporalmente** para que no te interrumpan constantemente. Al anotarlas, le dices a tu mente: 'Ok, te he escuchado, ya me ocuparé de ti más tarde'.
3. **Crear un registro** que luego podamos usar para analizar qué preocupaciones son problemas prácticos a resolver y cuáles son más bien miedos o 'y si...' que necesitan otro tipo de manejo. Recuerda, *todas* tus preocupaciones son válidas de anotar porque reflejan un miedo o dolor real, incluso si luego vemos que no son 'realistas' o no se pueden solucionar ahora."

Cómo Usarla:

- Lleva contigo la hoja, un cuaderno o usa una nota en el móvil.
- Cuando identifiques un pensamiento que te está generando angustia o que da vueltas (una preocupación), tómate un momento para anotarlo en las columnas correspondientes.
- **Sé específica/o/e:** Escribe el pensamiento tal cual te viene a la cabeza (ej. "¿Y si me lo encuentro?", "Seguro que piensan que exagero").
- **No te enredes:** El objetivo es anotar rápido y *soltarlo* por ahora. No te pongas a analizarlo ni a buscarle solución en ese momento.
- **Vuelve al presente:** Una vez anotado, respira hondo e intenta volver tu atención a lo que estabas haciendo.

Explicación Detallada de las Columnas (con ejemplos VBG):

Columna	Explicación Detallada y Cómo Llenarla (Contexto VBG)	Ejemplos (Contexto VBG)
Fecha / Hora	Anota cuándo surgió. Útil para ver patrones (ej. peor por la noche, antes de citas legales, etc.).	"Jueves / 8:00 AM", "Viernes / 3:00 PM"
Situación	¿Qué pasaba justo antes? ¿El contexto?	"Preparándome para salir de casa", "Hablando con [abogada/o]", "Viendo las noticias", "Sola/o/e en casa por la noche", "Intentando conectar íntimamente con mi pareja".

Preocupación Específica (¿Qué temo que pase? ¿Qué pienso?)	Escribe el pensamiento o miedo concreto. Incluye los "¿Y si...?", las autocríticas, los miedos sobre seguridad, sobre el juicio de otros, sobre el futuro, sobre tu capacidad de recuperarte, sobre trámites...	"¿Y si está afuera esperándome?", "Seguro que el/la juez/a no me cree", "Mi cuerpo nunca volverá a ser el mismo", "No debería sentirme así todavía", "Si le cuento a mi familia, me culparán", "¿Y si nunca puedo volver a confiar en nadie?".
--	---	--

Herramienta 4: Hoja "Clasificando Mis Preocupaciones"

Propósito (Explicación Detallada): "Después de la violencia, es normal que muchísimas preocupaciones se sientan como problemas urgentes e irresolubles. Esta hoja nos ayuda a dar un paso atrás y diferenciar: ¿Es esto algo sobre lo que *puedo hacer algo concreto AHORA* para cambiar la situación (Práctica), o es un miedo sobre el futuro, un remordimiento sobre el pasado, o algo fuera de mi control (Hipotética)? Esta distinción es CLAVE porque nos orienta a la acción correcta:

- Si es **Práctica**, podemos usar la 'Resolución de Problemas' (que veremos en otra sesión) para buscar soluciones paso a paso y recuperar un sentido de agencia.
- Si es **Hipotética**, intentar 'resolverla' ahora mismo es agotador e inútil (¡no podemos controlar el futuro ni cambiar el pasado!). La estrategia aquí es manejar el *impacto* de esa preocupación usando habilidades como el 'Tiempo para Preocuparse', la distracción (ACCEPTS), la autocalma, o técnicas de aceptación y mindfulness. Confundir una preocupación hipotética con una práctica nos deja atrapadas/os/es en la angustia y a veces nos lleva a hacer cosas que no ayudan (como evitar todo por miedo a un 'y si...')."

Cómo Usarla:

- Revisa periódicamente tu "Diario de Preocupaciones".
- Para cada preocupación anotada, cópiala en la primera columna de esta hoja.
- Hazte la pregunta clave: "**¿Hay alguna acción concreta, realizable y bajo mi control que pueda empezar a hacer HOY o esta semana para abordar directamente este problema o prevenir lo que temo?**"
 - Un **SÍ** claro indica una preocupación **Práctica**. (Ej: Buscar el teléfono de una línea de ayuda legal, hacer una lista de tareas pendientes para el trabajo, preguntar a una amiga si me acompaña a una cita).
 - Un **NO** claro (o un "sí, pero solo si pasa X cosa incierta" o "sí, preocupándome más") indica una preocupación **Hipotética**. (Ej: "¿Y si me ataca de nuevo?" -> No puedo *garantizar* que no pase, aunque sí puedo tomar medidas de seguridad *prácticas*; "¿Por qué a mí?" -> No tiene solución práctica; "Si no hubiera ido a [lugar]..." -> Es sobre el pasado).
- Anota tu clasificación en la última columna.
- **Importante:** A veces una preocupación empieza hipotética pero señala un problema práctico subyacente. Ej: "¿Y si me echan del trabajo por estar faltando?" (Hipotética) puede señalar el problema práctico "Necesito hablar con mi jefe sobre mi situación y buscar opciones". Si identificas esto, anota el problema práctico derivado.

Explicación Detallada de las Columnas (con ejemplos):

Columna	Explicación Detallada y Cómo Llenarla (Contexto VBG)	Ejemplo
Preocupación (del Diario)	Copia la preocupación específica.	"¿Y si me lo encuentro en la calle?"

¿Puedo hacer algo práctico AHORA para solucionarla? (Sí/No)	¿Hay una acción concreta <i>hoy/esta semana</i> bajo mi control? No (No puedo controlar dónde está él ni garantizar que no lo vea). PERO ¿Señala un problema práctico? Sí : "Necesito revisar/crear mi plan de seguridad para saber qué hacer <i>si</i> me lo encuentro".	No (para la preocupación original) Sí (para el problema práctico derivado)
Tipo (Práctica / Hipotética)	La preocupación original "¿Y si me lo encuentro?" es Hipotética . El problema derivado "Necesito revisar/crear mi plan de seguridad" es Práctico .	Hipotética (la original) Práctica (la derivada)

SESIÓN 3

Fortalecimiento
de Recursos
y Plan de Seguridad



(Duración: 60 minutos)

Materiales Necesarios:

- Conexión estable a internet y plataforma virtual acordada.
- Guion/notas de la sesión.
- (Para compartir pantalla o describir) Hojas/Explicaciones Habilidades TIP y MEJORA.
- (Para compartir pantalla o guiar verbalmente) Marco de "Mi Mapa de Fortaleza" y "Mi Círculo de Seguridad".
- (Para compartir pantalla o completar juntos) Plantilla "Mi Plan de Seguridad".
- (Para el terapeuta) Formato de notas de sesión y la herramienta de evaluación SRS adaptada con ítem adicional.

(Inicio de la sesión virtual)

Terapeuta: Hola [Nombre de la Sobreviviente], bienvenida a nuestra tercera sesión. ¿Cómo te encuentras hoy?

(Escucha activa la respuesta inicial).

Min 0-15: Check-in y Revisión de Tareas

Terapeuta: Cuéntame, ¿cómo ha ido la semana desde que hablamos? La última vez te invité a practicar [Nombrar habilidad ACCEPTS/Autocalma elegida] y a seguir anotando y clasificando tus preocupaciones. ¿Cómo te fue con eso? ¿Surgió alguna dificultad o algo que quisieras comentar?

(Escucha atentamente. Revisa las hojas de preocupaciones si la persona las comparte o comenta sobre ellas).

Terapeuta: Gracias por compartir tu experiencia. A veces, diferenciar entre preocupaciones prácticas e hipotéticas lleva tiempo, es un proceso. Lo importante es que estás empezando a observar tus pensamientos. *(Valida el esfuerzo y normaliza dificultades. Si hay dudas sobre la clasificación, revisa un ejemplo concreto: "¿Esta preocupación sobre [ejemplo] sientes que es algo sobre lo que podrías hacer un plan de acción ahora mismo, o es más un 'y si...' sobre el futuro/pasado?").*

Min 15-30: Refuerzo de Habilidades de Afrontamiento

Terapeuta: Hoy vamos a seguir construyendo tu caja de herramientas para manejar momentos difíciles. Ya hemos hablado de las técnicas de anclaje (como 5-4-3-2-1 y la respiración) y de las habilidades ACCEPTS (distracción) y Autocalma (usar los sentidos). Hoy quiero presentarte otras dos familias de habilidades que pueden ser muy útiles, especialmente cuando el malestar es muy, muy intenso y necesitas un cambio rápido. ¿Te parece?

(Obtener consentimiento).

Terapeuta: Primero están las **habilidades TIP**. *(Muestra o describe la hoja/explicación).* Estas sirven para cambiar la química de tu cuerpo rápidamente cuando la emoción es muy fuerte, casi como un "cortocircuito" para la crisis. Son:

- **T de Temperatura:** Poner agua muy fría en la cara o sostener algo frío en los ojos/mejillas por unos 30 segundos (¡con cuidado si tienes problemas cardíacos!). Esto activa un reflejo que baja el ritmo cardíaco.

- **I de Ejercicio Intenso:** Hacer ejercicio físico intenso por un corto tiempo (correr en el sitio, saltar, subir escaleras rápido) para liberar la energía acumulada por la emoción fuerte.
- **P de Respiración Pausada y Relajación Muscular Pareada:** Ya practicamos la respiración lenta, enfocándonos en exhalar más largo que inhalar. La relajación muscular pareada implica tensar músculos al inhalar y relajarlos completamente al exhalar diciendo "Relaja" en tu mente.

(Si es apropiado y seguro, practica de nuevo la Respiración Pausada, enfatizando el ritmo 5 seg inhala / 7 seg exhala): "Vamos a probar de nuevo la respiración pausada. Inhala lento contando hasta 5... y exhala aún más lento, hasta 7... Repítelo unas veces notando cómo el aire sale despacio".

Terapeuta: (Opcional/Alternativo) Hay otra serie de habilidades llamada **MEJORA** (o IMPROVE en inglés). (Muestra/describe brevemente). Estas son más para 'mejorar el momento' cuando no puedes cambiar la situación dolorosa, pero necesitas encontrar un alivio o una perspectiva diferente. Incluyen cosas como usar la Imaginación (visualizar algo relajante), encontrar Meanign/Significado en el dolor, usar la Prayer/Oración o conexión espiritual si eso es importante para ti, acciones de Relajación (como un baño caliente), enfocarte en One thing/Una cosa a la vez en el momento presente, tomarte una pequeña Vacación mental o física, y usar el Encouragement/Auto-aliento (frases amables y de ánimo para ti misma/o/e, como 'Puedo superar esto', 'Soy fuerte'). ¿Alguna de estas ideas de MEJORA te resuena?

(Breve comentario sobre alguna que le interese, sin profundizar demasiado hoy).

Terapeuta: Estas habilidades (TIP y MEJORA) se suman a las que ya vimos. La idea es tener varias opciones para probar en distintos momentos de dificultad.

Min 30-45: Identificación de Recursos

Terapeuta: Ahora, me gustaría que cambiáramos un poco el foco y pensáramos en los recursos que ya tienes, tanto dentro de ti como a tu alrededor. A veces, en medio de las dificultades, se nos olvida nuestra propia fortaleza y el apoyo que podemos tener.

Terapeuta (Recursos Internos - Adaptación Mapa Fortaleza): Sé que has pasado por mucho, y aun así, estás aquí hoy buscando apoyo. Eso ya dice mucho de tu fortaleza. ¿Qué cualidades o fortalezas crees que tienes, o que otros ven en ti? ¿Qué cosas te han ayudado a seguir adelante en otros momentos difíciles de tu vida, por pequeños que parezcan? Puede ser paciencia, creatividad, determinación, sentido del humor, capacidad de cuidado... Pensemos juntas/os/es.

(Guía la reflexión. Anota las fortalezas mencionadas. Puedes usar metáforas como "Eres como un árbol que se dobla pero no se rompe", o validar "Eso demuestra mucha resiliencia").

Terapeuta (Recursos Externos - Adaptación Círculo Seguridad): La otra vez mencionaste [si mencionó a alguien]. Además de esa persona, pensemos en tu red de apoyo. ¿Hay otras personas en tu vida (familia, amistades, vecinos, colegas) en quienes confíes o que te hagan sentir bien? ¿Hay algún profesional (médico/a, asistente social) o alguna organización comunitaria, grupo de apoyo, o línea de ayuda que te haya sido útil o que sepas que existe? Vamos a intentar listar algunos nombres o tipos de apoyo que podrían estar en tu "círculo de seguridad".

(Guía la reflexión. Anota los recursos mencionados, idealmente con información de contacto si la persona la tiene y se siente cómoda compartiéndola).

Min 45-55: Planificación de Seguridad

Terapeuta: Tener identificados nuestros recursos es muy importante, especialmente para los momentos de crisis. Ahora, si te parece, podemos crear juntas/os/es un "Plan de Seguridad" personal. Es como una hoja de ruta para saber qué hacer si sientes que el malestar es

demasiado fuerte, si los recuerdos son abrumadores, o si sientes que podrías estar en riesgo. Es un plan para *ti*, para ayudarte a mantenerte segura/o/e. ¿Te parece bien que lo hagamos? *(Obtener consentimiento. Muestra o comparte pantalla de la Plantilla "Mi Plan de Seguridad").*

Herramienta: Plantilla "Mi Plan de Seguridad" (Completar Colaborativamente)

- **Señales de Advertencia:** "Pensemos, ¿cómo te das cuenta de que estás empezando a sentirte muy mal o entrando en crisis? ¿Hay pensamientos específicos (ej. 'no puedo más'), emociones (ej. pánico intenso), sensaciones físicas (ej. opresión en el pecho) o ganas de hacer algo (ej. aislarte) que te avisen?" *(Anota 2-3 señales clave).*
- **Estrategias de Afrontamiento Internas:** "Cuando notes esas señales, ¿qué habilidades de las que hemos hablado crees que podrías intentar usar primero? (Grounding, Respiración, TIP, ACCEPTS, Autocalma, MEJORA)" *(Anota 3-5 estrategias concretas).*
- **Personas y Lugares Seguros:** "¿Hay alguien de tu Círculo de Seguridad a quien podrías llamar o escribir en ese momento para sentirte acompañada/o/e? ¿Hay algún lugar (en tu casa, fuera de casa, como un parque) donde te sientas más tranquila/o/e o puedas distraerte un rato?" *(Anota 1-2 personas y 1-2 lugares).*
- **Contactos de Apoyo/Emergencia:** "Anotemos aquí los números de teléfono importantes: [Nombre persona de confianza], [Nombre otra persona/profesional], [Línea de ayuda local/nacional si aplica], [Número de emergencia local]". *(Anota los números).*
- **Hacer el Entorno Seguro:** "A veces, en crisis, es útil asegurarnos de que no tengamos a mano cosas que podrían hacernos daño. ¿Hay algo en tu entorno que te preocupe en esos momentos y que podríamos pensar cómo manejarlo para aumentar tu seguridad?" *(Abordar con sensibilidad y sólo si es relevante/seguro. Enfocarse en acciones prácticas como guardar objetos, pedir ayuda a alguien para retirarlos temporalmente, etc.).*

Terapeuta: Este plan es tuyo. Puedes añadirle o quitarle cosas cuando quieras. Es una guía para ayudarte a recordar qué hacer en momentos difíciles. ¿Cómo te sientes al verlo escrito? *(Valida emociones y revisa brevemente el plan completo).*

Min 55-60: Cierre y Tarea

Terapeuta: Hemos trabajado mucho hoy fortaleciendo tus herramientas con las habilidades TIP y MEJORA, reconociendo tus recursos internos y externos, y creando tu plan de seguridad personal. ¿Hay algo que quieras preguntar o comentar antes de cerrar?

(Escucha y responde).

Terapeuta: Te enviaré una copia de tu plan de seguridad para que lo tengas a mano. Para la próxima semana, te invito a:

1. Revisar tu plan de seguridad tranquilamente y ver si quieres ajustar algo.
2. Practicar una de las habilidades nuevas que vimos hoy, como la Respiración Pausada (de TIP) o quizás alguna idea de MEJORA que te haya gustado, cuando notes que lo necesitas.
3. *(Opcional)* Si te sientes cómoda/o/e, piensa en una persona de tu círculo de seguridad con la que podrías tener una conversación breve esta semana, solo para conectar.

Terapeuta: La próxima sesión exploraremos un poco más a fondo cómo manejar los recuerdos o emociones difíciles, o nos centraremos en fortalecer tu resiliencia y bienestar,

según lo que tú sientas que necesitas más. Lo hablaremos al inicio. Nuestra cita es el [Día] a las [Hora], ¿correcto?

Terapeuta: Y para finalizar, ¿podrías completar la evaluación de hoy? Incluye una pregunta sobre el plan de seguridad. (*Presentar la Herramienta de Evaluación de Sesión - Ítems 1-5*).

Ítem 6 Adicional: Confianza en el Plan de Seguridad: Siento que este plan de seguridad podría ayudarme en un momento difícil.

Terapeuta: [Lee ítems 1-5 + 6 y espera respuesta/marca]. ¿Algún comentario?

Terapeuta: Muchas gracias por tu trabajo y apertura hoy. El plan de seguridad es un paso importante. Cuidate mucho esta semana. ¡Nos vemos!

(Fin de la sesión)

Herramienta 1: Hojas/Explicaciones de Habilidades TIP y MEJORA

Hoja Explicativa: Habilidades TIP para un Cambio Rápido en Momentos de Crisis Intensa

Propósito (Explicación Detallada): "Cuando los recuerdos, las sensaciones o las emociones relacionadas con la violencia vivida se vuelven *extremadamente* intensas – a un nivel de 8, 9 o 10 en una escala de 0 a 10 – es como si nuestro sistema de alarma interno estuviera sonando a todo volumen. En esos momentos, nuestro cuerpo puede sentirse fuera de control (pánico, ganas de huir, parálisis, rabia explosiva) y es muy difícil pensar con claridad. Las habilidades TIP son como un 'botón de emergencia' fisiológico. No solucionan el problema de fondo, pero están diseñadas para 'sacudir' suavemente tu sistema nervioso y ayudarte a **bajar la intensidad de la emoción muy rápidamente**, lo suficiente para que puedas volver a respirar y evitar hacer algo impulsivo que te dañe o empeore la situación."

¿Cuándo usarlas específicamente en contexto VBG?

- Cuando te sientes **abrumada/o/e por el pánico** o el terror (ej. durante un flashback o al encontrar un disparador muy fuerte).
- Cuando sientes una **rabia tan intensa** que temes perder el control.
- Cuando sientes la **energía de 'lucha o huida'** muy activada y necesitas descargarla de forma segura.
- Cuando te sientes **disociada/o/e** (desconectada/o/e de tu cuerpo o del entorno) y necesitas volver a sentirte presente.

Cómo Usarlas (con precauciones):

- **Importante:** La seguridad es lo primero. Si tienes alguna condición médica (problemas de corazón, presión baja/alta, antecedentes de desmayos, trastornos alimentarios, alergia al frío) o tomas medicación que afecte tu ritmo cardíaco, **consulta con un/a profesional de la salud** antes de usar la T (Temperatura) o la I (Ejercicio Intenso). Siempre escucha a tu cuerpo.
1. **T = Cambia la TEMPERATURA (Agua Fría):**
 - **Cómo:** Prepara un recipiente con agua fría (¡no helada!, que no te queme la piel). Contén la respiración, inclínate y sumerge la cara (especialmente la zona de ojos y sienes) durante 15-30 segundos. O usa un paño muy frío o bolsa de gel fría en esa zona.
 - **Uso en VBG:** Puede ser útil para "cortar" rápidamente un flashback, un ataque de pánico o una sensación intensa de irrealidad. Te trae de vuelta a las sensaciones físicas del presente.
 2. **I = EJERCICIO INTENSO:**
 - **Cómo:** Si es seguro hacerlo donde estás, realiza una actividad física intensa y corta (5-15 min): corre en el sitio, haz saltos de tijera, sube y baja escaleras, golpea un cojín (si la rabia es la emoción), baila con mucha energía. El objetivo es cansar el cuerpo.
 - **Uso en VBG:** Ideal para descargar la adrenalina del miedo o la energía de la rabia de forma segura, en lugar de dirigirla hacia ti misma/o/e o hacia otros.
 3. **P = RESPIRACIÓN PAUSADA:**
 - **Cómo:** Concéntrate en hacer tu respiración *lenta y profunda*, llevando el aire al abdomen. Lo clave es que la **exhalación sea más larga** que la

inhalaación (ej. inhala contando hasta 4 o 5, exhala contando hasta 6 o 7). Hazlo durante 1-2 minutos.

- **Uso en VBG:** Ayuda a calmar la respuesta de ansiedad o miedo. Puedes usarla discretamente en muchas situaciones (ej. antes de una cita legal, cuando sientes tensión al hablar con alguien).

4. P = RELAJACIÓN MUSCULAR PAREADA:

- **Cómo:** Elige un grupo muscular (ej. manos y brazos). Al inhalar profundo, **ténsalo** fuertemente (sin dolor) por 5 segundos, notando la tensión. Al exhalar lento, **suéltalo** de golpe mientras piensas "Relaja". Nota la diferencia. Repite con otros grupos (hombros, cara, piernas...).
- **Uso en VBG:** Muy útil para liberar la tensión física acumulada por el miedo crónico, la hipervigilancia o la rabia contenida. Te ayuda a reconectar con tu cuerpo de forma segura.

Hoja Explicativa: Habilidades MEJORA (IMPROVE) para Sobrellevar y Dar Sentido al Momento Doloroso

Propósito (Explicación Detallada): "Hay momentos o situaciones dolorosas, consecuencias de la violencia vivida, que simplemente *no podemos cambiar* en el instante en que ocurren (ej. sentir tristeza por una pérdida, enfrentar un trámite difícil, sentir la injusticia de lo ocurrido). Intentar luchar contra esa realidad o esas emociones puede agotarnos y hacernos sufrir más. Las habilidades MEJORA son un conjunto de estrategias para **ayudarte a sobrellevar esos momentos difíciles de una forma más amable contigo misma/o/e**, encontrando quizás un pequeño alivio, una perspectiva diferente, o simplemente la fuerza para seguir adelante en ese instante. Se trata de 'mejorar el momento' presente, aunque la situación general siga siendo difícil."

¿Cuándo usarlas específicamente en contexto VBG?

- Cuando sientes **tristeza profunda, desesperanza o vacío** por las pérdidas sufridas.
- Cuando tienes que **enfrentar situaciones difíciles** relacionadas con el proceso (citas legales, médicas, contar tu historia) y necesitas fuerza o calma.
- Cuando te sientes **atrapada/o/e en pensamientos negativos** sobre ti misma/o/e o el futuro.
- Cuando necesitas encontrar **momentos de paz o autocuidado** en medio del caos o el dolor.
- Cuando buscas conectar con tu **resiliencia y sentido vital** a pesar de la experiencia traumática.

Cómo Usarlas (con ejemplos contextualizados):

1. I = IMAGINERÍA:

- **Cómo:** Cierra los ojos (si es seguro) y crea una imagen mental detallada:
 - **Lugar Seguro:** Visualiza un lugar (real o imaginado) donde te sientas completamente a salvo y en paz. ¿Qué ves, oyes, hueles, sientes allí? Quédate un rato.
 - **Emoción Drenando:** Imagina la tristeza o la rabia saliendo de tu cuerpo como un río oscuro que se aleja.
 - **Éxito/Fortaleza:** Visualízate afrontando una situación difícil con calma y seguridad, o recuerda un momento pasado donde te sentiste fuerte.
- **Uso en VBG:** Puede ayudarte a crear un refugio interno, a sentir que puedes manejar las emociones difíciles y a recordar tu propia capacidad.

2. M = SIGNIFICADO:

- **Cómo:** (*Con mucha delicadeza y sólo si resuena contigo*): Reflexiona si hay algún sentido o aprendizaje que **tú** puedas encontrar en tu dolor o en tu supervivencia. Quizás descubrir tu propia fortaleza, valorar más ciertas relaciones, o sentir el deseo de ayudar a otras/os/es en el futuro. **Importante:** *Esto NO justifica la violencia ni significa que 'pasó por algo'. Es encontrar un sentido personal a tu experiencia, si eso te ayuda.* También puedes enfocarte en aspectos positivos *actuales*, por

- pequeños que sean (ej. "Hoy logré salir de casa", "Tengo el apoyo de [persona]").
- **Uso en VBG:** Puede ayudar a contrarrestar la sensación de sinsentido o desesperanza, conectando con valores o propósitos personales que van más allá del trauma.
3. **P = ORACIÓN (o Conexión Espiritual/Sabiduría Interna):**
 - **Cómo:** Si tienes creencias espirituales o religiosas, recurre a ellas: reza, medita, lee textos sagrados. Si no, puedes intentar conectar con tu propia "Mente Sabia" (esa parte intuitiva y tranquila dentro de ti), con la naturaleza, o con un sentido de conexión universal. Pide fuerza, claridad, consuelo o simplemente expresa lo que sientes.
 - **Uso en VBG:** Puede ser una fuente importante de consuelo, esperanza y fortaleza para muchas/os/es sobrevivientes.
 4. **R = Acciones de RELAJACIÓN:**
 - **Cómo:** Haz algo *físico* que te relaje de forma segura y autogestionada: darte un baño o ducha caliente sintiendo el agua, aplicarte una crema con un masaje suave, beber una infusión caliente lentamente, escuchar música muy calmante, hacer estiramientos suaves, acurrucarte con una manta.
 - **Uso en VBG:** Ayuda a calmar el cuerpo tenso por la hipervigilancia y a reconectar con sensaciones físicas agradables y seguras, recuperando el cuerpo como fuente de bienestar.
 5. **O = UNA Cosa a la Vez:**
 - **Cómo:** Elige *una sola* actividad que estés haciendo (incluso algo mundano como caminar, comer, respirar) y pon *toda* tu atención en ella, usando tus sentidos. Nota cada detalle. Cuando tu mente se vaya a preocupaciones, tráela suavemente de vuelta a la actividad presente.
 - **Uso en VBG:** Es una forma de anclarte en el presente cuando los recuerdos del pasado o las preocupaciones por el futuro son abrumadores. Te ayuda a 'bajar el volumen' del ruido mental.
 6. **V = VACACIÓN Breve:**
 - **Cómo:** Date permiso para desconectar *conscientemente* del estrés o la situación dolorosa por un período corto y definido: 5 minutos, media hora, una tarde. Ej: Siéntate a mirar por la ventana sin hacer nada más, lee un capítulo de un libro de ficción, escucha un álbum completo de música, sal a dar un paseo corto sin rumbo fijo, apaga las notificaciones del móvil.
 - **Uso en VBG:** Te permite recargar baterías y tomar distancia emocional necesaria, especialmente cuando te sientes saturada/o/e por trámites, recuerdos o exigencias externas. Es un acto de autocuidado necesario.
 7. **E = Auto-ALIENTO (y Reevaluación):**
 - **Cómo:** Sé tu propia/o/e animadora/o/e. Usa frases amables y realistas para darte ánimo. Y cuestiona los pensamientos negativos automáticos.
 - *Auto-Aliento:* Elige 1 o 2 frases que te sirvan y repítelas: "Puedo superar este momento", "Soy una/un/e sobreviviente, no una víctima", "Esto es difícil, pero soy capaz", "Merezco cuidarme", "No fue mi culpa".

- *Reevaluación:* Pregúntate: "¿Este pensamiento negativo es 100% verdad? ¿Hay otra forma de ver esta situación? ¿Qué le diría a una amiga/o/e en mi lugar?". Ej: Cambiar "Nunca volveré a confiar" por "Me costará confiar, pero puedo aprender a hacerlo con personas seguras".
- **Uso en VBG:** Combate directamente la autocrítica, la culpa y la desesperanza que a menudo deja la violencia. Te ayuda a recordar tu valor y tu capacidad.

Herramienta 2: Hoja de Trabajo "Mi Mapa de Fortaleza"

Nombre: _____ Fecha: _____

Propósito (Explicación Detallada): "La violencia basada en género a menudo intenta hacernos sentir débiles, sin valor o rotas/os/es. Pero la verdad es que, para haber llegado hasta aquí, has tenido que usar y desarrollar muchas fortalezas. Este mapa es para ayudarte a **reconocer, nombrar y honrar esas fortalezas internas y los recursos externos** que te sostienen o te han sostenido. Es un recordatorio visual de tu capacidad de resiliencia y de las fuentes de apoyo que tienes, por pequeñas que parezcan ahora."

Cómo Usarla:

- Lee cada sección y reflexiona con calma. Anota lo primero que te venga a la mente, sin juzgar si es 'suficiente' o 'importante'. Todo cuenta.
- Puedes escribir palabras clave, frases cortas o dibujar símbolos.
- Hazlo a tu ritmo, no tienes que llenarlo todo de una vez.

Secciones (con preguntas guía contextualizadas):

1. Mis Fortalezas Internas (Lo que hay DENTRO de mí):

- **Cualidades Personales:** ¿Qué cosas buenas dirías de ti como persona, incluso en los momentos difíciles? (Ej: Soy **valiente** por buscar ayuda, soy **leal** a mí misma/o/e, soy **perseverante** porque sigo adelante, soy **intuitiva/o/e**, tengo **sentido del humor** a pesar de todo, soy **cuidadosa/o/e** con [mascota/planta/alguien], soy **creativa/o/e**).
○ _____ , _____ , _____
- **Habilidades:** ¿Qué cosas sabes hacer bien o has aprendido a hacer para sobrevivir o cuidarte? (Ej: Sé **escuchar** mi instinto, sé **poner límites** a veces, sé **encontrar información**, sé **pedir ayuda** (esto es una habilidad!), sé **cuidarme físicamente** de esta manera [ej. descanso], sé **resolver problemas** cotidianos, sé **expresarme** a través de [arte/escritura]).
○ _____ , _____ , _____
- **Actitudes Resilientes:** ¿Qué forma de pensar o sentir te ha ayudado a no rendirte? (Ej: Mantengo la **esperanza** de un futuro mejor, tengo **determinación** para sanar, soy **flexible** para adaptarme, tengo **paciencia** conmigo misma/o/e, tengo **fe** en [algo/alguien/mí misma/o/e]).
○ _____ , _____ , _____
- **Logros de Supervivencia/Vida:** ¿De qué te sientes orgullosa/o/e haber superado o logrado, por pequeño que sea? (Ej: **Sobrevivir** cada día, **buscar apoyo**, **salir** de esa relación/situación, **proteger** a mis hijos/as, **terminar** [un estudio/proyecto], **aprender** a usar una habilidad nueva).
○ _____

2. Mis Relaciones de Apoyo (Personas SEGURAS y Respetuosas):

- ¿Hay **personas específicas** (familia, amistades, pareja actual si es segura, colegas, vecinos) con las que te sientas **segura/o/e, escuchada/o/e y respetada/o/e ahora?** (Anota nombres o iniciales).
○ _____
○ _____
○ _____

3. Mis Recursos Externos (Apoyos fuera de las relaciones íntimas):

- **Lugares Seguros:** ¿Hay algún lugar físico donde te sientas especialmente tranquila/o/e o protegida/o/e (tu casa actual, la casa de alguien, un parque, una biblioteca...)?
○ _____
- **Actividades de Bienestar:** ¿Qué actividades te ayudan a sentirte un poco mejor, más calmada/o/e, conectada/o/e o simplemente distraída/o/e de forma positiva? (Ej: Caminar en la naturaleza, escuchar música, leer, escribir, dibujar/pintar, cocinar, hacer ejercicio suave, yoga, meditar, pasar tiempo con mascotas).
○ _____ , _____
- **Apoyo Profesional/Comunitario:** ¿Conoces o usas algún servicio que te apoye? (Ej: Este acompañamiento, médico/a de confianza, línea de ayuda VBG, grupo de apoyo, centro comunitario, organización de mujeres, asesoría legal gratuita).
○ _____ (Nombre/Tipo de servicio)
- **Otros Recursos:** ¿Hay algo más que te dé fuerza o consuelo? (Ej: Tu mascota, un objeto con significado especial, tus creencias espirituales, una frase o libro inspirador).
○ _____

(Opcional) **Espacio para Dibujar tu Mapa de Fortaleza:** (Usa símbolos, colores, nubes, soles, árboles, caminos... lo que represente para ti tus fortalezas y recursos)
(Espacio en blanco para dibujar)

Herramienta 3: Hoja de Trabajo "Mi Círculo de Seguridad"

Nombre: _____ Fecha: _____

Propósito (Explicación Detallada): "La VBG puede hacer que nos sintamos muy solas/os/es y que nos cueste confiar en los demás. Este ejercicio nos ayuda a visualizar quiénes forman *realmente* parte de nuestra red de apoyo *segura* en este momento. No se trata de cuánta gente conocemos, sino de identificar a aquellas personas, profesionales o recursos que nos transmiten **seguridad, respeto, confianza y que no nos juzgan**. Es importante ser honestas/os/es con nosotras/os/es mismas/os/es sobre quién nos hace sentir bien y quién no, para poder apoyarnos en las personas adecuadas. A veces, este círculo puede parecer pequeño al principio, ¡y eso está bien! Podemos trabajar en fortalecerlo o ampliarlo poco a poco y de forma segura."

Cómo Usarla:

- Piensa en las personas y recursos que te vienen a la mente cuando piensas en "apoyo seguro".
- Ubícalos en el círculo que mejor corresponda a la *calidad y cercanía* de ese apoyo *actualmente*.
- No te sientas presionada/o/e a poner a nadie donde "debería" estar (ej. un familiar que no te apoya no tiene por qué estar en el círculo cercano). Sé fiel a tu experiencia.

(Puedes guiar esto verbalmente o usar un dibujo de 3 círculos concéntricos)

Círculo Más Interno (Apoyo Íntimo y Totalmente Seguro):

- *Pregunta guía:* "¿Hay alguna persona (o quizás una mascota) con la que te sientas *completamente segura/o/e*, en quien confíes al 100% y que te apoye incondicionalmente en este momento?" (*Puede ser 1 o 2 personas, o incluso ninguna ahora mismo, y es válido*).
 - _____
 - _____

Círculo Cercano (Apoyo Significativo y Confiable):

- *Pregunta guía:* "¿Quiénes son esas otras personas importantes (amistades, familiares, quizás una/un colega) que, aunque quizás no sepan todo o no estén tan cerca como el círculo íntimo, sabes que te respetan, te apoyan de forma fiable y te hacen sentir bien la mayor parte del tiempo?"
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____

Círculo Exterior (Apoyo General, Profesional y Recursos):

- *Pregunta guía:* "¿Qué otros apoyos más generales o recursos externos tienes? Piensa en profesionales en quienes confíes (terapeuta, médica/o), organizaciones de apoyo a sobrevivientes, líneas de ayuda, grupos de apoyo (aunque no conozcas a la gente íntimamente), lugares seguros, actividades que te calman, tus creencias si te sostienen..."

- _____ (Ej: Terapeuta [Nombre])
- _____ (Ej: Línea de Ayuda VBG [Número])
- _____ (Ej: Grupo de Apoyo [Nombre/Lugar])
- _____ (Ej: Mi mascota [Nombre])
- _____ (Ej: Caminar por el parque X)
- _____ (Ej: Centro de Salud Y)

Reflexión (Preguntas para guiar):

- "Al mirar tu círculo ahora, ¿qué observas? ¿Te sorprende algo?"
- "¿Hay suficiente apoyo en cada círculo, o sientes que necesitas más en alguna área?"
- "De las personas que están, ¿hay alguna con la que te gustaría fortalecer la conexión de forma segura?"
- "De los recursos externos, ¿hay alguno que podrías utilizar más a menudo cuando necesites apoyo?"

Herramienta 4: Plantilla "Mi Plan de Seguridad"

Nombre: _____ Fecha: _____

Propósito (Explicación Detallada): "Este es *tu* plan personalizado para ayudarte a mantenerte lo más segura/o/e posible, tanto física como emocionalmente, especialmente en momentos en que te sientas disparada/o/e por recuerdos de la violencia, muy angustiada/o/e, o si te preocupa tu seguridad actual. No es una garantía mágica, pero es una **guía concreta** que preparas *antes* de una crisis, para que cuando ocurra, no tengas que pensar desde cero qué hacer. Tener un plan puede darte un mayor sentido de control y ayudarte a recordar tus recursos y estrategias cuando más los necesitas."

Cómo Usarla:

- Lo completamos juntas/os/es ahora, pensando en tus experiencias y recursos específicos.
- Mantenlo en un lugar accesible pero seguro (en tu teléfono, en un cuaderno, memorízalo si es necesario).
- Revisalo de vez en cuando y ajústalo si cambian tus circunstancias o descubres nuevas estrategias. ¡Es un documento vivo!

Secciones:

1. Mis Señales de Advertencia (¿Cómo sé que se acerca una crisis o un momento muy difícil relacionado con la VBG?):

- *Pensamientos:* (Ej: "No sirvo para nada", "Es mi culpa", "Nunca saldré de esto", "Tengo que escapar", pensamientos sobre el agresor, pensamientos de hacerme daño).
- *Emociones:* (Ej: Pánico intenso, terror, rabia extrema, vergüenza profunda, vacío/desconexión total, desesperanza).
- *Sensaciones Físicas:* (Ej: Opresión fuerte en el pecho, dificultad severa para respirar, sentirme paralizada/o/e, sentir el cuerpo 'sucio' o ajeno, dolor físico sin causa médica aparente, hiperventilación).
- *Ganas de Hacer Algo (Conductas):* (Ej: Impulso fuerte de aislarme completamente, de consumir sustancias, de autolesionarme, de revisar obsesivamente puertas/mensajes, de buscar contacto con el agresor, de complacer a otros a toda costa).

2. Mis Estrategias de Afrontamiento Internas (¿Qué habilidades de mi 'Kit de Bienestar' puedo usar AHORA MISMO?):

- (*Grounding Específico*): (Ej: Técnica 5-4-3-2-1, describir objetos a mi alrededor con detalle, sentir el peso de mi cuerpo en la silla).
- (*Respiración Específica*): (Ej: Respiración Pausada 5-7, Respiración Cuadrada 4x4).
- (*Habilidad TIP preferida*): (Ej: Agua fría en la cara, correr en el sitio por 5 min).
- (*Habilidad ACCEPTS preferida*): (Ej: Llamar a [amiga/o/e segura/o/e] para hablar de OTRA cosa, poner [música específica muy alta/absorbente], hacer un puzzle difícil).
- (*Habilidad Autocalma preferida*): (Ej: Envolverme en [manta específica], oler [aceite esencial/crema], saborear [bebida caliente]).
- (*Habilidad MEJORA preferida*): (Ej: Repetir mi frase de auto-aliento '[frase]', visualizar mi lugar seguro, enfocarme en cuidar de mi mascota).

- (*Otra estrategia personal*): (Ej: Escribir libremente, abrazar un cojín fuerte).

3. Personas y Lugares Seguros (¿A quién/dónde puedo recurrir para sentirme más segura/o/e o apoyada/o/e?):

- *Personas de Apoyo (Que SÉ que son seguras y no me juzgarán):*
 - [Nombre]: _____ Tel: _____
_____ (¿Puedo llamarle en crisis?)
 - [Nombre]: _____ Tel: _____
_____ (¿Puedo ir a su casa un rato?)
- *Lugares Seguros / Distracción (Donde me sienta físicamente segura/o/e o pueda calmarme):*
 - (Ej: Mi habitación con la puerta cerrada, la casa de [nombre], un parque específico durante el día, una biblioteca, un centro comunitario).

 - (Ej: Salir a caminar por [ruta segura], ir a una cafetería tranquila).

4. Contactos Profesionales / Líneas de Ayuda (Apoyo externo y especializado):

- *Terapeuta:* [Tu Nombre y Contacto de Emergencia si aplica/acordado]
- *Línea de Ayuda VBG 24h:* [Número Local/Nacional] Tel: _____ (¿Puedo llamar anónimamente!)
- *Servicio de Emergencia (Policía/Ambulancia - Sólo si es seguro y apropiado en mi contexto):* _____ Tel: _____
- *Otro Profesional de Confianza:* [Médica/o, Abogada/o] Tel: _____
- *Refugio / Centro de Acogida (si aplica):* _____ Tel: _____

5. Hacer Mi Entorno Seguro (Pasos concretos para reducir riesgos físicos y emocionales AHORA):

- (*Seguridad Física - si hay riesgo actual*): (Ej: Revisar cerraduras, tener el móvil cargado y cerca, cambiar mi ruta habitual, informar a [persona de confianza] de mis movimientos, tener lista una pequeña maleta de emergencia).

- (*Seguridad Emocional / Prevención Autolesión*): (Ej: Pedir a [nombre] que guarde [objetos específicos] si siento el impulso, deshacerme de [sustancias], asegurarme de tener a mano mi 'Kit de Bienestar', poner música calmante, evitar noticias violentas).

○ _____
○ _____

Recordatorio Importante para Mí (Frase clave de fortaleza o verdad):(Ej: "Sobreviví a aquello, puedo sobrevivir a esto", "No fue mi culpa y merezco sanar", "Soy más fuerte de lo que creo", "Pedir ayuda me hace valiente")

Herramienta 5: Hoja de Práctica Habilidades TIP / MEJORA (Opcional)
Mi Práctica de Habilidades de Afrontamiento en Momentos Intensos

Instrucciones: Puedes usar esta hoja *después* de haber tenido un momento de malestar muy intenso (relacionado con la VBG o sus consecuencias) y haber intentado usar una habilidad TIP o MEJORA. Te ayuda a reflexionar sobre qué funcionó, qué no, y por qué, para aprender para la próxima vez. No es obligatorio llenarla siempre.

Fecha / Momento	Situación / Disparador (¿Qué activó el malestar intenso?)	Habilidad Usada (¿Qué TIP o MEJORA específica intentaste?)	Nivel de Malestar ANTES (0=Nada, 10=Máximo insoportable)	Nivel de Malestar DESPUÉS (0-10)	Notas / ¿Qué notaste? ¿Ayudó a bajar la intensidad? ¿Aunque sea un poco? ¿Qué dificultades tuviste al usarla?

SESIÓN 4

Procesamiento
Adaptado de
Experiencia

Fortalecimiento
de Resiliencia
y Sentido Vital



(Duración: 60 minutos)

(Nota para la persona terapeuta: La elección entre Opción A y B debe hacerse *antes* de la sesión, en base a la evaluación continua de la estabilidad de la persona, su deseo explícito, y los objetivos realistas para una intervención breve. La seguridad y el ritmo de la sobreviviente son la prioridad absoluta.)

Materiales Necesarios:

- Conexión estable a internet y plataforma virtual acordada.
- Guion/notas de la sesión para la opción elegida (A o B).
- (Opción A) Acceso fácil a herramientas virtuales o físicas para escribir/dibujar (papel, lápices, cuaderno, pizarra virtual); Preguntas guía adaptadas de "Mi Historia"; Recordatorio visual/verbal de habilidades de grounding/autocalma.
- (Opción B) Lista de Valores (para compartir/leer); Guion para ejercicio de autocompasión; Hoja de Programación de Actividades (para compartir/completar juntos).
- (Para el terapeuta) Copia del Plan de Seguridad de la sesión anterior; Formato de notas de sesión; Herramienta de evaluación SRS adaptada con ítem adicional.

(Inicio de la sesión virtual - Común a ambas opciones)

Terapeuta: Hola [Nombre de la Sobreviviente], bienvenida de nuevo a nuestro espacio. Es nuestra cuarta sesión. Para empezar, como siempre, me gustaría saber cómo llegas hoy. ¿Cómo ha ido la semana desde nuestra última conversación?

(Escucha activa la respuesta inicial, mostrando interés genuino).

Min 0-10: Check-in y Revisión de Tareas (Común)

Terapeuta: La semana pasada estuvimos trabajando en tu Plan de Seguridad y hablamos sobre [Recordar habilidad TIP/MEJORA específica]. También te invité a revisar tu plan y, si te sentías cómoda/o/e, a pensar en conectar con alguien de tu círculo. ¿Hubo oportunidad de poner algo de esto en práctica o de reflexionar sobre ello? Cuéntame qué tal fue, sin importar el resultado. Cualquier paso, por pequeño que sea, es valioso.

(Escucha la respuesta. Valida el esfuerzo, la dificultad, los logros. Si usó una habilidad: "¿Cómo fue usarla? ¿Notaste algún efecto?". Si revisó el plan: "¿Te pareció útil? ¿Surgió alguna duda?". Si pensó en contactar a alguien: "¿Cómo fue esa reflexión?". Refuerza positivamente la auto-observación y el intento, más que el 'éxito').

Terapeuta: Gracias por compartir eso. Antes de seguir con lo que habíamos pensado para hoy, que era [Mencionar brevemente la opción elegida: "empezar a explorar un poco más la experiencia vivida para procesarla" o "enfocarnos más en tus fortalezas, lo que es importante para ti y tu bienestar actual"], quiero chequear contigo cómo te sientes *ahora mismo*. ¿Hay algo urgente que necesites hablar hoy? ¿Y en una escala de 0 a 10, dónde situarías tu nivel de malestar o activación en este momento?

(Evalúa la estabilidad y prioridades actuales. Si el malestar es muy alto (ej. 8+) o hay una crisis nueva, prioriza la estabilización usando el Plan de Seguridad y habilidades conocidas. Adapta el plan de la sesión si es necesario, siempre con el acuerdo de la sobreviviente).

Opción A: Procesamiento Adaptado de Experiencia Traumática

(Contexto: Esta opción es apropiada SOLO si la sobreviviente está suficientemente estable, tiene habilidades de afrontamiento básicas, lo desea explícitamente, y comprende que en 5 sesiones solo se puede *iniciar* un proceso de procesamiento de forma segura y contenida. El objetivo NO es resolver todo el trauma, sino dar un espacio seguro para empezar a narrar y resignificar, reduciendo un poco la carga emocional o la intrusión de los recuerdos.)

Min 0-10: Check-in y Preparación (Asegurar Estabilidad y Consentimiento Continuo) (Check-in inicial ya realizado).

Terapeuta: Bien, [Nombre], parece que hoy te sientes lo suficientemente estable para que podamos intentar [Retomar el objetivo acordado: ej. "hablar un poco sobre [aspecto específico de la VBG que ella haya mencionado querer abordar]"]. Quiero volver a recordarte, y esto es muy importante, que **tú tienes el 100% del control**. Tú decides qué contar, cuánto contar, y cuándo parar. En cualquier momento que sientas que es demasiado, solo tienes que decírmelo – con una palabra, un gesto, lo que sea – y nos detendremos inmediatamente para volver a un lugar seguro usando las herramientas que ya conoces, como [Nombrar 1-2 habilidades de grounding/autocalma que le funcionen]. Mi rol es acompañarte y cuidarte en este proceso, no empujarte. ¿Estás de acuerdo en que procedamos así, con esta seguridad? *(Obtener consentimiento explícito y asegurarse de que se siente genuinamente en control).*

Min 10-45: Narrativa Terapéutica / Exposición Gradual Adaptada (Enfoque Centrado en la Sobreviviente)

Terapeuta: Perfecto. A veces, el simple hecho de poder contar nuestra historia, en un espacio seguro y sin ser juzgada/o/e, puede empezar a quitarnos un peso de encima. No se trata de revivirlo todo con la misma intensidad, sino de poder mirarlo desde el presente, desde este lugar seguro en el que estás ahora. Podemos empezar por donde tú sientas que es más fácil o importante para ti hoy. ¿Hay alguna parte de esa experiencia, o quizás un recuerdo o sensación particular, que te gustaría compartir o explorar conmigo ahora?

(Espera su iniciativa. Si duda, ofrece opciones gentiles basadas en lo que ha compartido antes, pero sin presionar):

- "Quizás podrías contarme un poco sobre cómo empezó esa situación..."
- "O tal vez prefieres centrarte en un momento específico que te venga a la mente ahora..."
- "Podemos usar la escritura o el dibujo si hablarlo es muy difícil ahora. ¿Qué prefieres?" *(Ofrecer herramientas si aplica: compartir pizarra virtual, animar a usar papel y lápiz).*

Terapeuta (Durante la Narrativa - Aplicando Enfoque de Género y Centrado en la Sobreviviente):

- **(Escucha Profunda y Validación Específica):** Ve más allá de la validación general. Valida las emociones específicas y las cogniciones en el contexto de la VBG y las normas de género.
 - *"Eso que sentiste [ej. miedo paralizante, vergüenza intensa] es una reacción absolutamente comprensible ante una violación de tus límites/derechos. Muchas sobrevivientes sienten lo mismo."*

- *"Entiendo que pensaras [ej. 'es mi culpa'] en ese momento. La sociedad a menudo nos manda mensajes confusos que nos hacen dudar o culparnos, especialmente a [mencionar grupo de género si es relevante y seguro], pero quiero que quede claro aquí: la responsabilidad de la violencia es siempre de quien la ejerce, nunca tuya."*
- *"Cuando dices que te sentiste [ej. impotente], eso refleja la realidad de una situación de poder desigual y abuso, no una debilidad tuya."*
- **(Mantener Conexión Presente y Titulación):** Observa atentamente signos de desregulación (fijación de la mirada, cambios drásticos en la respiración o tono de voz, silencios largos e incómodos, agitación). Intervén con suavidad para asegurar la conexión con el presente (pendulación):
 - *"[Nombre], noto que tu respiración ha cambiado. Tomemos una pausa un segundo. Siente tus pies firmes en el suelo... ¿puedes notar la textura de [objeto cercano]? ... Bien. Estamos aquí, ahora, en [año actual]. Estás segura/o/e conmigo. ¿Necesitas unos minutos más aquí en el presente antes de seguir, o prefieres que nos detengamos por hoy?"* (Ofrecer siempre la opción de parar).
- **(No Interpretar / Seguir su Ritmo):** Resiste la tentación de llenar silencios o dirigir la narrativa. Permite que la historia emerja a su ritmo. Si se detiene, puedes decir: *"Tómate tu tiempo" o "Está bien si necesitas parar aquí".*
- **(Identificación Cognitiva Contextualizada):** Explora los pensamientos y significados conectándolos con el impacto de la VBG:
 - *"Mientras eso pasaba, ¿qué mensaje te llegaba sobre tu propio valor o poder?"*
 - *"¿Qué aprendiste (o creíste aprender) sobre las relaciones, la confianza o la seguridad a partir de esa experiencia?"*
 - *"Ese pensamiento de [ej. 'no merezco algo mejor'] ¿es algo que ya pensabas antes, o surgió o se reforzó a raíz de la violencia?"*
- **(Procesamiento Emocional Seguro):** Facilita la expresión y validación de *todas* las emociones, incluyendo aquellas socialmente menos aceptadas (ira, asco, odio):
 - *"Está bien sentir [rabia/asco/tristeza] por lo que te hicieron. Tienes todo el derecho a sentirlo."*
 - *"Permite que esa emoción esté aquí, en este espacio seguro. No tienes que hacer nada con ella, solo notarla. ¿Dónde la sientes en tu cuerpo?"* (Siempre vigilando la ventana de tolerancia).

Min 45-55: Integración y Estabilización

Terapeuta: [Nombre], has compartido algo muy profundo y doloroso hoy. Quiero agradecerte de corazón tu valentía y tu confianza al permitirme acompañarte en esto. Has hecho un trabajo increíblemente difícil. Ahora, vamos a tomarnos el tiempo necesario para cerrar este tema por hoy y asegurarnos de que te sientas lo más estable y presente posible antes de terminar nuestra sesión. ¿De acuerdo?

Terapeuta (Foco Intenso en el Presente y Recursos):

- *"Volvamos completamente aquí y ahora. Miremos juntas/os/es por la ventana (o describe algo en tu entorno)... ¿Qué ves? Describe 3 detalles..."* (Pausa)

- "Ahora, nota la sensación de la ropa sobre tu piel en este momento... ¿En qué parte del cuerpo la sientes más?" (*Pausa*)
- "Vamos a usar esa respiración que te funciona bien [Nombrar la técnica, ej. pausada 5-7]. La guío yo, solo sígueme... Inhala (1..2..3..4..5)... Exhala muy despacio (1..2..3..4..5..6..7)..." (*Repetir varias veces hasta notar calma*).
- "Si necesitas, también puedes usar [otra habilidad de autocalma preferida, ej. apretar una pelota antiestrés si la tiene, oler una crema]..."
- "Recuerda esa fortaleza tuya que nombramos la semana pasada, esa [Cualidad específica, ej. perseverancia] que te ha traído hasta aquí. Esa fortaleza está contigo ahora mismo."
- "Tu plan de seguridad está listo para usar si lo necesitas al salir de aquí. ¿Recuerdas cuáles son tus primeros pasos si sientes malestar?" (*Breve repaso si es necesario*).
- "¿Cómo te sientes ahora, en este momento? ¿Te sientes más anclada/o/e al presente?" (*Evaluar estado*).

Min 55-60: Cierre y Tarea (Opción A)

Terapeuta: Hemos llegado al final por hoy. Ha sido una sesión intensa, y quiero que te vayas sabiendo que diste un paso muy importante en tu proceso, siempre a tu ritmo y con control. ¿Necesitas algo más de mí antes de cerrar?

(*Escucha y responde*).

Terapeuta: Esta semana, tu 'tarea' principal es el **autocuidado radical**. Sé especialmente amable contigo misma/o/e. Permítete descansar, hacer cosas que te reconforten (recuerda tus habilidades de autocalma). Es normal que después de hablar de esto puedas sentirte más sensible o cansada/o/e. **Usa tu Plan de Seguridad** si el malestar aumenta o los recuerdos son muy intrusivos. Recuerda tus contactos de apoyo. No tienes que seguir 'trabajando' en esto sola/o/e esta semana. El espacio seguro para procesar es aquí. ¿Te parece un buen plan para estos días?

Terapeuta: Nuestra próxima sesión, que será la última de este ciclo, es el [Día] a las [Hora]. Haremos una revisión de todo lo avanzado y pensaremos en los próximos pasos para ti.

Terapeuta: Finalmente, ¿podrías completar la evaluación de hoy? Tiene una pregunta extra sobre cómo te sentiste de contenida/o/e. (*Presentar Herramienta de Evaluación - Ítems 1-5 + Ítem 6 específico*).

Ítem 7 Adicional (Opción A): Contención y Apoyo: Me sentí contenida/o/e y apoyada/o/e por la/el terapeuta durante el trabajo difícil de hoy.

Terapeuta: [Lee ítems 1-5 + 6 y espera respuesta/marca]. ¿Algún comentario adicional hoy?

Terapeuta: Muchas gracias. Recuerda ser muy compasiva/o/e contigo esta semana. Utiliza tus recursos. Si necesitas algo urgente, no dudes en usar los contactos de tu plan. Cuidate mucho y nos vemos.

(Fin de la sesión - Opción A)

Opción B: Fortalecimiento de la Resiliencia y Sentido Vital

(Contexto: Esta opción se elige cuando el procesamiento directo del trauma no es viable o deseado en este momento. Se centra en fortalecer los recursos actuales, reconectar con lo que da sentido a la vida *ahora*, y fomentar el autocuidado y la agencia, aspectos cruciales para la recuperación de la VBG.)

Min 0-10: Check-in (Común)

(Check-in inicial ya realizado).

Terapeuta: Bien, [Nombre], gracias por compartir cómo estás. Como hablamos, hoy nuestra sesión se centrará en mirar hacia adelante, en conectar con tus fortalezas, con lo que es valioso para ti ahora y en cómo puedes cuidarte y recuperar espacios de bienestar en tu vida. A veces, después de vivir violencia, reconectar con estas partes de nosotras/os/es mismas/os/es es un paso fundamental para sanar. ¿Te sientes lista/o/e para explorar esto hoy?

(*Obtener consentimiento*).

Min 10-25: Exploración de Valores y Significado (Enfoque Post-Trauma)

Terapeuta: La violencia a menudo intenta arrebatararnos nuestro sentido de dirección, de lo que es importante. Los valores son como esa brújula interna que nos guía. No son metas (como 'tener un trabajo'), sino cualidades de acción (como 'ser trabajadora/o/e', 'ser justa/o/e', 'ser conectada/o/e'). Pensar en ellos nos ayuda a decidir qué tipo de vida queremos construir a partir de ahora. (*Muestra o lee la lista de valores*).

Herramienta: Lista de Valores (Revisión) (*Revisar la lista brevemente, como en el guion anterior*).

Terapeuta: ¿Cuáles de estos valores sientes que son especialmente importantes para ti ahora, en esta etapa de tu vida, o que te gustaría que guiaran más tus acciones? Elige 3 o 4 que te resuenen más hoy.

(*Guía la identificación. Anota los valores seleccionados*).

Terapeuta: Gracias. Ahora, reflexionemos un poco desde la perspectiva de haber sobrevivido a la VBG:

- "¿Cómo sientes que estos valores [nombrar 1-2 elegidos, ej. la justicia, la autonomía] te conectan con la persona resiliente que eres hoy?"
- "La experiencia de violencia, ¿te hizo darte cuenta de la importancia de alguno de estos valores de una forma nueva? (Ej. valorar más la seguridad, la honestidad en las relaciones, la propia libertad)."
- "Pensando en el valor de [elegir uno, ej. conexión], ¿qué acción *muy pequeña* podrías hacer esta semana que te acerque un milímetro a vivir ese valor? (Ej. enviar un mensaje corto a esa amiga segura, sonreír a alguien en la calle)." (*Enfocarse en acciones seguras y manejables*).

(*Facilita la reflexión, validando cualquier conexión o dificultad que surja*).

Min 25-40: Fomento de la Autocompasión (Antídoto contra la Autoculpa)

Terapeuta: Una de las heridas más profundas que deja la VBG es la autocrítica y, a veces, la culpa o la vergüenza, ¿verdad? Como si algo hubiéramos hecho mal. La **autocompasión** es una herramienta poderosa para sanar esa herida. Es aprender a tratarnos con la misma **amabilidad, calidez y comprensión** que le daríamos a alguien querido que ha sufrido mucho.

No es sentir lástima, sino reconocer nuestro propio dolor y responder con cuidado, como una/un/e aliada/o/e interna/o/e. ¿Has pensado alguna vez en tratarte así?

Terapeuta: Recordando las tres partes:

1. **Mindfulness (Atención Plena al Dolor):** Permitirte notar el dolor (tristeza, miedo, rabia) *sin juzgarte* por sentirlo. Decirte: "Ok, esto duele ahora, y es normal que duela".
2. **Humanidad Compartida:** Recordar que no eres la única persona que ha sufrido violencia o que se siente así. Conectar con la experiencia humana compartida del dolor y la imperfección. Decirte: "No estoy sola/o/e en esto, otras/os/es entienden".
3. **Autocuidado (Amabilidad Activa):** Preguntarte: "¿Qué necesito ahora para cuidarme un poquito?". Y ofrecértelo activamente, con gestos o palabras amables.

Herramienta: Ejercicio Guiado de Autocompasión

Terapeuta: ¿Probamos de nuevo ese pequeño ejercicio, quizás enfocándolo en alguna dificultad de esta semana? (*Obtener consentimiento*). Ponte cómoda/o/e... Mano en el corazón si te ayuda...

1. **Mindfulness:** Trae a tu mente (suavemente) una situación reciente que te haya causado malestar o autocrítica relacionada con la experiencia... Nota la emoción que surge... ¿Dónde la sientes en el cuerpo?... Solo obsérvala con curiosidad... "Ok, siento [emoción/sensación]... Esto es difícil ahora". (*Pausa*)
2. **Humanidad Compartida:** Recuerda que muchas sobrevivientes de VBG sienten [emoción similar] o se critican de forma parecida... No estás sola/o/e en esta lucha... Es parte del impacto de la violencia, no un defecto tuyo... "Otras/os/es también pasan por esto". (*Pausa*)
3. **Autocuidado:** Ahora, ¿qué palabras de amabilidad necesitarías escuchar? Ofrecéte las internamente... "Que pueda ser paciente conmigo misma/o/e en este proceso", "Que recuerde mi fortaleza", "Que me dé permiso para sentir esto sin culpa", "Merezco sanar y estar bien". (*Pausa larga*).

Respira profundo... y vuelve a abrir los ojos cuando quieras. ¿Cómo te sientes? (*Breve comentario y validación. Normalizar si es difícil o se siente extraño al principio*).

Min 40-50: Planificación de Actividades (Reclamando Agencia y Bienestar)

Terapeuta: La VBG a menudo nos quita espacios de disfrute o nos hace sentir incapaces. Recuperar pequeñas actividades que nos gusten o nos hagan sentir competentes es una forma de reclamar nuestra vida y nuestra agencia. Pensemos en algo *muy pequeño y manejable* para esta semana:

- **Actividad Placentera/Reconfortante:** Algo solo para ti, que te dé un respiro o un poco de gusto (puede ser algo de tu lista de Autocalma). ¿Qué podría ser?
- **Actividad de Maestría/Logro:** Algo que te haga sentir que avanzas o que eres capaz, por simple que sea (terminar una tarea doméstica, hacer una gestión pendiente, dar un paseo de 10 min). ¿Qué se te ocurre?

Herramienta: Hoja de Programación de Actividades (Simple - Completar Juntos)

- Actividad Placentera: _____ ¿Cuándo/Cómo?
- Actividad de Maestría: _____ ¿Cuándo/Cómo?

Terapeuta: Anotarlas ayuda a que sea más probable que las hagas. Sin presión, solo como una invitación a cuidarte y a sentirte un poquito mejor o más capaz.

Min 50-55: Refuerzo de la Red de Apoyo (Conexiones Seguras)

Terapeuta: Retomando tu Círculo de Seguridad, ¿recuerdas a [Nombrar 1-2 apoyos]? A veces, un pequeño gesto de conexión con alguien seguro puede hacer una gran diferencia en cómo nos sentimos. ¿Habría alguna forma *sencilla y segura* para ti de conectar con alguna de esas personas esta semana? (Ej. un mensaje corto diciendo 'hola', compartir algo bueno que te pasó, proponer algo tranquilo si te apetece). Solo si te sientes lista/o/e.

(*Explora opciones viables y seguras, respetando su ritmo*).

Min 55-60: Cierre y Tarea (Opción B)

Terapeuta: Hoy hemos dado pasos importantes para reconectar con lo que te da fuerza y sentido: tus valores, la amabilidad hacia ti misma/o/e, y pequeñas acciones para recuperar el bienestar y la agencia en tu día a día. ¿Cómo te sientes con lo que hemos explorado hoy? ¿Alguna pregunta final?

(*Escucha y responde*).

Terapeuta: Para la próxima semana, la última de nuestro ciclo, te invito a:

1. Practicar el ejercicio de autocompasión, especialmente si notas que te criticas.
2. Intentar realizar las dos actividades (placentera y de maestría) que planeamos. Observa cómo te sientes antes y después.
3. (*Opcional*) Si te sientes con energía y seguridad, considera ese pequeño gesto de conexión con tu red de apoyo.

Terapeuta: En nuestra última sesión revisaremos todo el camino recorrido y veremos los próximos pasos para ti. La cita es el [Día] a las [Hora], ¿confirmamos?

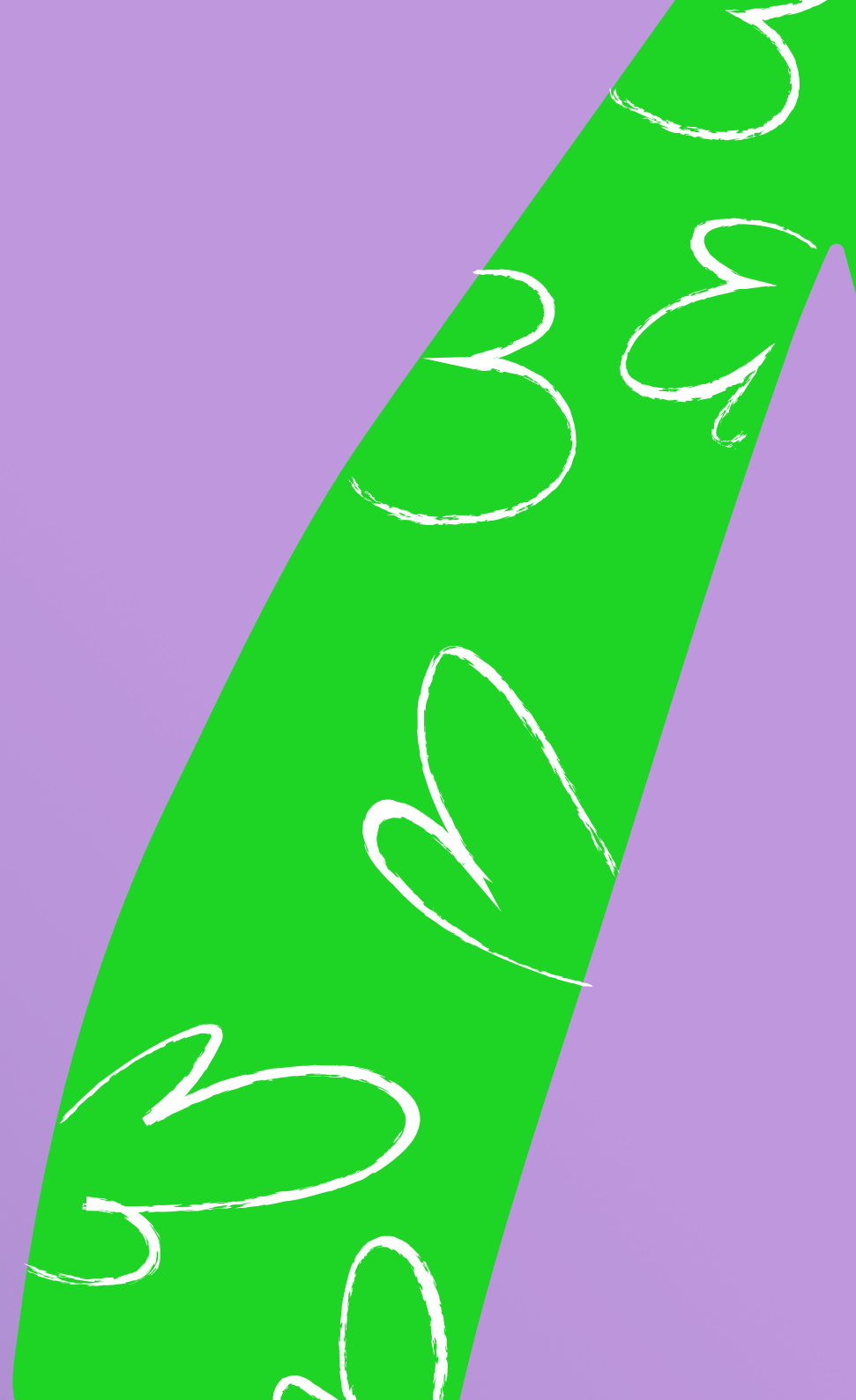
Terapeuta: Y para terminar, ¿podrías completar la evaluación de la sesión? (*Presentar Herramienta de Evaluación - Ítems 1 a 5*). [Lee cada ítem y espera la respuesta o marca]. ¿Algún comentario sobre la sesión de hoy?

Terapeuta: Gracias por tu compromiso y tu apertura para explorar estas áreas tan importantes. Reconectar con tus valores y practicar la autocompasión requiere mucha valentía. Cuidate mucho esta semana. ¡Nos vemos!

(**Fin de la sesión - Opción B**)

SESIÓN 5

Integrar Fortalezas
y Celebración
del Proceso



Guión Detallado y herramientas de Sesión 5: Integrando Mi Fortaleza, Planificando Mi Camino y Celebrando Mi Proceso

(Duración: 60 minutos)

Materiales Necesarios:

- Conexión estable a internet y plataforma virtual acordada.
- Guion/notas de la sesión.
- Notas/resúmenes accesibles de sesiones anteriores (Ciclo Vicioso S1, Clasificación Preocupaciones S2, Plan Seguridad S3, Mapa Fortaleza/Valores S3/S4).
- (Para compartir pantalla o completar juntos) Plantilla desarrollada "Mi Kit de Bienestar Feminista" y "Mi Plan de Mantenimiento y Autonomía".
- Listado actualizado y detallado de Recursos y Referencias VBG locales/virtuales.
- (Para el terapeuta) Notas de sesión; Herramienta de evaluación SRS adaptada con ítems finales.

(Inicio de la sesión virtual)

Terapeuta: Hola [Nombre de la Sobreviviente], bienvenida a esta quinta sesión, nuestro último encuentro en este ciclo de acompañamiento. Antes que nada, ¿cómo estás hoy? ¿Cómo llegas a este cierre?

(Escucha activa, reconociendo la posible mezcla de emociones ante el cierre).

Min 0-10: Check-in y Revisión de la Semana

Terapeuta: Cuéntame, ¿cómo ha ido la semana desde que nos vimos? La última vez [Recordar opción trabajada: "abrimos un espacio para empezar a hablar de la experiencia vivida, un paso muy valiente" o "nos enfocamos en tus valores y en ser más compasiva/o/e contigo"]. Hablamos de [Recordar tarea: "enfocarte especialmente en el autocuidado y usar tu Plan de Seguridad" o "practicar la autocompasión y probar esas actividades para ti"]. ¿Cómo fue esa experiencia para ti esta semana? ¿Qué notaste, qué fue fácil, qué fue difícil?

(Escucha con atención y validación profunda. Si se trabajó Opción A (Procesamiento): "¿Cómo te sentiste en los días posteriores? ¿Pudiste usar tus herramientas de autocuidado o tu plan cuando lo necesitaste?". Si se trabajó Opción B (Resiliencia): "¿Cómo fue practicar la autocompasión? ¿Pudiste realizar alguna de las actividades? ¿Qué efecto tuvo?". Valida el esfuerzo como un acto de recuperación de la agencia: "Escucho que, a pesar de lo difícil, pudiste [acción realizada], eso demuestra tu compromiso contigo misma/o/e").

Min 10-25: Revisión del Proceso: Reconociendo Mi Viaje y Mi Voz

Terapeuta: Hoy cerramos este ciclo de 5 sesiones. Ha sido un tiempo corto pero intenso, y quiero que empecemos reconociendo y honrando todo el camino que has recorrido. Has mostrado un enorme coraje al buscar apoyo y al trabajar semana a semana. Desde una perspectiva feminista, reconocemos que este proceso de sanación es también un acto político, de resistencia contra la violencia y de recuperación de tu propia voz y poder.

Terapeuta: Mirando hacia atrás, a estas 5 semanas, ¿qué te llevas contigo? ¿Qué ha sido lo más significativo o útil de este espacio para ti? Tómame un momento para sentirlo.

(Silencio respetuoso. Escucha activa y profunda. Refleja y valida sus percepciones).

Terapeuta: ¿Has notado algún cambio, aunque sea sutil, en tu forma de entender tus reacciones, de manejar el malestar, o quizás en cómo te relacionas contigo misma/o/e o con los demás desde que empezamos? A veces los cambios son pequeños brotes que apenas empezamos a ver.

(Valida cualquier cambio, por pequeño que sea, como un logro significativo: "Eso que mencionas, [ej. 'poder identificar un disparador'], es un paso enorme hacia recuperar el control").

Terapeuta: ¿Y qué herramientas o habilidades sientes que ahora forman parte de ti, que podrías usar cuando las necesites? (Puede recordar brevemente el recorrido si ayuda: "Empezamos entendiendo las reacciones al trauma como respuestas de supervivencia. Luego aprendimos a 'anclarnos' y a usar 'flotadores' para las crisis (ACCEPTS, Autocalma, TIP). Creamos tu Plan de Seguridad, identificamos tus fortalezas y apoyos seguros. Y la semana pasada [mencionar trabajo S4])." ¿Cuáles de estas te resuenan más ahora? (Escucha y toma nota mental o escrita para el Kit de Bienestar).

Terapeuta: Has hecho un trabajo increíble al enfrentar los efectos de la VBG, que sabemos que busca aislarnos, silenciarnos y hacernos dudar de nosotras/os/es mismas/os/es. Cada paso que has dado aquí es una reafirmación de tu derecho a sanar y a vivir libre de violencia.

Min 25-40: Mi Kit de Bienestar Feminista y Plan de Mantenimiento y Autonomía

Terapeuta: Para que te lleves estas herramientas de forma concreta y puedas seguir usándolas con autonomía, vamos a crear juntas/os/es tu "Kit de Bienestar Feminista". Piensa en él como tu botiquín personal de emergencia emocional y autocuidado, lleno de las estrategias que *tú* has descubierto que te funcionan *a ti*. Es un recordatorio de tu poder para cuidarte. ¿Te parece?

Herramienta: "Mi Kit de Bienestar Feminista" (Plantilla Desarrollada - Completar Colaborativamente)

(Presenta la plantilla, ya sea compartiendo pantalla o guiando verbalmente para que anote)

Terapeuta: Basándonos en lo que acabas de decir que te llevas y en lo que hemos practicado, ¿cuáles serían tus 3 a 5 herramientas *esenciales*? Vamos a anotarlas pensando en *cuándo* las usarías.

Situación Típica / Señal de Alerta	Mi Herramienta Elegida (¿Yo elijo cómo cuidarme!)	¿Cómo la uso? (Mis propias instrucciones)
1. Cuando siento pánico o me siento desconectada/o/e (Flashback / Disociación):	(Ej: Técnica TIP - Agua Fría)	(Ej: "Voy al baño, mojo mi cara con agua FRÍA por 15-30 seg., respiro hondo al salir. Me digo: 'Estoy aquí, ahora'").
2. Cuando los pensamientos de culpa/vergüenza son muy fuertes:	(Ej: Auto-Aliento + Autocompasión)	(Ej: "Pongo la mano en mi corazón. Me digo mi frase: '[Frase elegida, ej. No fue mi culpa, merezco paz]'. Respiro con amabilidad hacia mí.").

3. Cuando siento mucha rabia o ganas de explotar:	(Ej: Ejercicio Intenso + Respiración)	(Ej: "Salgo a caminar rápido 5 min o golpeo un cojín. Luego hago 5 respiraciones 5-7 para bajar la intensidad.").
4. Cuando me siento abrumada/o/e por preocupaciones ("Y si..."):	(Ej: Distracción (ACCEPTS) + Anotar para 'Tiempo Preocupación')	(Ej: "Anoto la preocupación. Pongo [Música específica que me absorbe] o llamo a [Amiga segura] para hablar de OTRA cosa por 15 min.").
5. Cuando necesito sentirme segura/o/e y reconfortada/o/e:	(Ej: Autocalma + Contacto Seguro)	(Ej: "Me envuelvo en [mi manta suave]. Huelo [mi aceite esencial]. Le escribo un mensaje corto a [Persona de apoyo segura] solo para sentir conexión.").
(Añadir/Modificar según las herramientas clave de la persona)		

Terapeuta: ¡Genial! Este es tu Kit. Es tuyo, creado por ti y para ti. Ahora, pensemos en cómo seguir cuidando de tu bienestar de forma autónoma. A veces, la vida nos trae nuevos desafíos o viejas heridas pueden volver a doler. Tener un "Plan de Mantenimiento y Autonomía" nos ayuda a estar preparadas/os/es y a recordar que tenemos derecho a cuidarnos siempre.

Herramienta: "Mi Plan de Mantenimiento y Autonomía" (Preguntas Guía)

Terapeuta:

- Mis Señales de Alerta Tempranas (Escuchando a mi cuerpo y emociones):** "Recordando cómo te sentías antes de empezar este acompañamiento, o si notas que vuelven patrones de antes... ¿Cuáles serían 2 ó 3 señales *personales* (físicas, emocionales, mentales o conductuales) que te indicarían que necesitas prestarte más atención y cuidado? (Ej: Dificultad persistente para dormir, aislarme de mis apoyos seguros, volver a sentir esa culpa/vergüenza intensa, descuidar mis necesidades básicas, notar mucha tensión física constante, volver a minimizar lo que siento o necesito por complacer)."
 - Señal 1: _____
 - Señal 2: _____
 - Señal 3: _____
- Mi Plan de Acción Compasivo (Pasos concretos para ejercer mi autonomía):** "Si noto estas señales, ¿qué pasos concretos y amables puedo dar para cuidarme? (Conectar con herramientas)"

- **Paso 1 (Reconocimiento y Validación):** "Reconocer la señal sin juzgarme. Decirme: 'Ok, noto [señal]. Es normal sentirme así a veces. Tengo derecho a necesitar cuidado extra ahora.'"
 - **Paso 2 (Usar Mi Kit de Bienestar):** "¿Qué herramienta de mi Kit usaré primero?" -----
 - **Paso 3 (Revisar Mi Plan de Seguridad):** "Recordar mis estrategias y contactos seguros."
 - **Paso 4 (Contactar Mi Red de Apoyo Segura):** "¿A quién de mi círculo puedo contactar para hablar o simplemente sentir compañía?" -----
 - **Paso 5 (Buscar Apoyo Adicional si persiste):** "Si después de unos días/semana usando mis herramientas sigo sintiéndome muy mal, ¿a qué recurso externo [de la lista que veremos] podría recurrir?" -----
3. **Práctica Continua (Nutriendo mi resiliencia y bienestar):** "¿Cómo puedo integrar pequeñas prácticas de autocuidado o uso de habilidades en mi rutina para mantenerme fuerte y conectada/o/e conmigo misma/o/e? *(No como obligación, sino como acto de cuidado).*"
- *(Ej: Hacer un 'check-in' emocional conmigo misma/o/e cada mañana, practicar 5 min de respiración/autocompasión al día, reservar un rato a la semana para una actividad de bienestar de mi Kit, revisar mis límites personales regularmente).* Mi plan de práctica es: -----

Terapeuta: Este plan es una forma de decirte a ti misma/o/e: 'Mi bienestar importa, y tengo herramientas y el derecho a cuidarme'. ¿Cómo resuena este plan contigo?

Min 40-50: Identificación de Apoyo Continuo y Recursos (Enfoque en Derechos y Opciones)

Terapeuta: Hemos llegado al final de nuestro acompañamiento *breve*. Como te decía, para algunas personas, estas 5 sesiones y las herramientas que hemos construido son un impulso suficiente para seguir adelante. Para otras, son un primer paso importante, pero sienten que necesitan o desean un apoyo más continuado o especializado para seguir sanando las heridas de la VBG, que a veces son muy profundas. **No hay una forma 'correcta' o 'incorrecta' de sentir.** Quiero que sepas que **tienes derecho a buscar y recibir todo el apoyo que necesites** para tu recuperación. Pensando en tu camino a partir de ahora, ¿cómo te sientes respecto a continuar con algún tipo de apoyo? ¿Hay algo que sientas que necesitas explorar más a fondo?

(Escucha con apertura, sin expectativas. Normaliza cualquier respuesta: "Es totalmente válido sentir que necesitas más tiempo y apoyo" o "Es genial si sientes que con estas herramientas puedes seguir adelante por ahora").

Terapeuta: Si sientes que necesitas más apoyo, o simplemente quieres conocer las opciones, aquí tengo información sobre algunos recursos. *(Comparte pantalla o describe la lista preparada, enfocada en VBG y feminista si es posible).*

Herramienta: Listado de Recursos y Referencias (Ejemplos a Incluir):

- **Líneas de Ayuda VBG 24h (gratuitas y confidenciales):** [Número local/nacional específico].

- **Centros de Atención a Víctimas/Sobrevivientes de VBG:** [Nombre y contacto de organización local/nacional]. Ofrecen apoyo psicológico, social y legal.
- **Grupos de Apoyo para Sobrevivientes:** [Información si existe localmente o virtualmente]. Espacios seguros para compartir con pares.
- **Asesoría Legal Gratuita/Especializada en VBG:** [Contacto de servicio público u ONG].
- **Servicios de Salud (Médicos/Ginecológicos) con enfoque de género:** [Referencia si se conoce].
- **Terapia Psicológica Especializada en Trauma/VBG (más largo plazo):** [Información sobre cómo buscar profesionales con este enfoque, si aplica en el contexto].
- **Colectivos Feministas / Organizaciones de Mujeres:** A veces ofrecen talleres, redes de apoyo o activismo que pueden ser empoderadores.

Terapeuta: Te enviaré esta lista detallada. Puedes mirarla con calma. Si alguno te interesa y quieres que te ayude a averiguar cómo contactar o qué esperar, dímelo. La decisión de buscar más apoyo es completamente tuya, y yo respeto tu autonomía en eso.

Min 50-60: Cierre Feminista: Celebrando la Resistencia y la Autonomía

Terapeuta: [Nombre de la Sobreviviente], estamos cerrando este ciclo. Quiero volver a reconocer profundamente tu **coraje, tu fuerza y tu increíble resiliencia**. Sobrevivir a la violencia basada en género, en un mundo que a menudo la minimiza o culpa a las víctimas, es un acto de resistencia diaria. Y buscar apoyo y trabajar activamente en tu sanación, como has hecho aquí, es una poderosa reafirmación de tu **derecho a una vida digna, segura y plena**.

Recuerda siempre, y que nadie te haga dudar: La violencia que experimentaste NUNCA fue tu culpa. Fue una violación de tus derechos fundamentales, de tu autonomía y de tu ser. Eres una/un/e **sobreviviente**, y tu historia no te define, aunque sí forma parte de tu experiencia.

Confío en tu capacidad innata para seguir sanando, para usar las herramientas que has redescubierto o aprendido aquí, para apoyarte en tus redes seguras y para tomar las decisiones que sean mejores para ti. **Tú eres la experta/el experto/experte en tu propia vida.**

Ha sido un verdadero honor y un privilegio poder acompañarte en este tramo de tu camino. Te agradezco de corazón la confianza y la apertura que has tenido conmigo.

(Pausa cálida y respetuosa).

Terapeuta: Antes de despedirnos definitivamente, ¿podrías ayudarme con la evaluación final de nuestro proceso? *(Presentar Herramienta de Evaluación - Ítems 1-5 + Ítems 6 y 7).*

Ítems Finales Adicionales:

- **6. Satisfacción General:** En general, estoy satisfecha/o/e con estas 5 sesiones de acompañamiento.
- **7. Preparación Futura / Agencia:** Siento que tengo más herramientas o claridad para manejar dificultades futuras y tomar decisiones sobre mi bienestar.

Terapeuta: [Lee ítems 1-7 y espera respuesta/marca]. ¿Hay algún último comentario o algo que quieras decir?

Terapeuta: Muchas gracias. Te enviaré ahora mismo [Kit de Bienestar, Plan de Mantenimiento, Lista de Recursos]. Te deseo lo mejor en todo lo que venga. Sigue cuidándote con esa misma fuerza y compasión que has mostrado aquí. Ha sido un placer conocerte. ¡Mucho ánimo y hasta siempre!

(Fin de la sesión y del acompañamiento)

(Post-Sesión): Completar notas finales y registro. Enviar los materiales personalizados a la sobreviviente por el canal acordado y seguro



 www.librement.pe

 habla@librement.pe

Julio - 2025