

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

**PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO PARA ATENCION DE MUJERES
ABUSADAS EN LA INFANCIA ATENDIDAS EN LA DEFENSORIA DE
LA MUJER DE LA PROCURADURIA DE LOS DERECHOS HUMANOS**

INFORME FINAL DE INVESTIGACION
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

POR

**MILVIA LISSETTE CARRILLO GRAJEDA
SILVIA VIRGINIA ILLESCAS AYALA**

PREVIO A OPTAR EL TITULO DE

PSIOLOGAS

EN EL GRADO ACADEMICO DE

LICENCIATURA

Guatemala, octubre del 2005

INDICE

Prólogo	1
 CAPITULO 1	
Introducción	3
1. MARCO TEORICO	8
2. Características del abuso sexual e incesto	9
2.1 Categorías del abuso sexual e incesto	10
3. Etapas del abuso sexual e incesto	11
4. Incesto	14
4.1 Incesto emocional	14
5. Secuelas del abuso sexual e incesto	15
5.1 Repercusiones psicopatológicas del abuso sexual	15
6. Características del abusador y de la familia en que se produce	
El abuso sexual	17
7. Secuelas emocionales	19
7.1 Baja autoestima	19
7.2 Dificultad para establecer límites	20
7.3 Manejo de los sentimientos	22
7.4 Dificultad con la ira	23
7.5 Sentimiento de culpa	24
7.6 Sentimiento de inadecuación y vergüenza	25
7.7 Depresión	26
8. Psicoterapia de grupo	26
8.1 Fase psicoeducativa	28
8.2 Fase psicoterapéutica	29

9.	Terapia Gestalt aplicada a mujeres abusadas en la infancia	29
9.1	Objetivos de la terapia Gestalt	30
9.2	Aceptación de la realidad	30
9.3	Incrementar el campo de la conciencia	30
9.4	Integración de los contrarios	30
9.5	Responsabilidad	31
9.6	Madurez	31
9.7	Autenticidad	31
9.8	Autoregulación	32
9.9	Cambio conductual	32
	Premisas	33
	Hipótesis	
	Variable independiente y dependiente	34
	Indicadores	34

CAPITULO II

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Entrevista inicial	35
Test de la figura humana	36
Programa psicoterapéutico	36

CAPITULO III

PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Datos cualitativos	38
Síntesis de estudio de casos	41
Datos cuantitativos	51

CAPITULO IV

4.1 Conclusiones 54

4.2 Recomendaciones 55

Bibliografía 56

Anexos

Anexo 1 Programa Psicoterapéutico

Anexo 2 Entrevista, Test de la figura humana

Resumen

PROLOGO

La presente investigación tomó como punto principal, la importancia que tiene el implementar un "Programa psicoterapéutico para atención de mujeres abusadas en la infancia atendidas en la Defensoría de la Mujer".

Este problema es de mucha importancia porque una de cada tres niñas es víctima de abusos sexuales antes de alcanzar los dieciocho años. El abuso sexual e incesto ocurre a niñas de todas las edades, clases sociales, religiones y sexo. Quienes abusan de las niñas son padres, padrastros, tíos, abuelos, vecinos, amigos de la familia, ciudadanos, maestros, desconocidos y, a veces, tías y madres.

Todo tipo de abuso sexual es dañino, y el trauma que produce no finaliza cuando acaba el abuso. Empiezan aparecer secuelas desde el mismo momento del abuso, y si no se les brinda la atención adecuada pueden perdurar el resto de la vida. La mayor parte de las víctimas, en la edad adulta experimentan efectos que obstaculizan su funcionamiento en la vida cotidiana. La dificultad para expresar los sentimientos, además de la superación de la culpa y vergüenza son una lucha constante que presentan estas víctimas, dificultando el proceso de recuperación.

Debido a que los casos de abuso sexual e incesto no reciben la atención adecuada se hace necesario profundizar en estos temas para que sean de apoyo a las mujeres e instituciones que trabajan en estos campos, proponiendo alternativas de solución efectivas, poniendo en marcha un programa psicoterapéutico de manera que se puedan atender y prevenir las secuelas que presentan las mujeres víctimas como consecuencia del abuso sexual que experimentaron en la infancia. Es necesario e importante para la salud mental que la víctima busque ayuda, pero ella decide callar por miedo, rechazo, amenazas por parte del abusador, discriminación, e ignorancia. Este silencio ocasiona una serie de secuelas en su diario vivir. La víctima decidida a recibir ayuda se libera de su secreto, supera sus secuelas y mejora su relación social.

Es por eso que el objetivo general de esta investigación fue establecer la efectividad de un programa psicoterapéutico grupal para la disminución de las secuelas que se presentan como consecuencia del abuso sexual atendidas institucionalmente en la ciudad capital. Los objetivos específicos estuvieron encaminados a que la mujer aprenda a identificar las secuelas del abuso sufrido, establecer técnicas y métodos para la disminución de las secuelas en mujeres abusadas sexualmente en la infancia.

El beneficio para las mujeres que acudieron a solicitar ayuda, es la atención psicológica y el seguimiento terapéutico. A nivel institucional, el estudio representa un documento que refleja el trabajo realizado en dicha institución.

En Guatemala, se cuenta con organizaciones de apoyo a la mujer en casos de abuso o maltrato, como lo es la Defensoría de la Mujer. Esta investigación se realizó con el apoyo de la Defensoría de la Mujer, que es una entidad creada por el procurador de los Derechos Humanos en Mayo de 1,991, bajo el acuerdo 56-04-91 y se institucionaliza en Julio de 1,998 bajo el Acuerdo 56-15-98.

Tiene dentro de sus propósitos velar por el cumplimiento, promoción y divulgación de los derechos de la mujer.

Se agradece a esta institución, a las personas que laboran en ella y a las asistentes al grupo de víctimas de abuso sexual por toda la colaboración que brindaron para dicha investigación.

CAPITULO I

INTRODUCCION

Actualmente debido a los altos índices de violencia que se viven en Guatemala no se pueden ignorar los casos de violencia y abusos en contra de la mujer, muchas veces debido a que se vive en una sociedad sexista, en donde las conductas violentas contra las mujeres están inscritas en un sistema de relaciones de poder y subordinación entre los géneros; las creencias religiosas, económicas, educación y razas, la mujer se encuentra discriminada en la sociedad desde el momento del nacimiento en todos los ámbitos sociales. La niña y la mujer son vistas socialmente con frecuencia, como propiedad del hombre, por lo que se presentan en un alto porcentaje los casos de abuso sexual, que en su mayoría han sido perpetrados en la infancia, lo que ocasiona mayor impacto, ya que la niña no puede defenderse del ataque frecuente y amenazador del abusador, ya sea que este sea o no miembro de la familia.

La falta de información adecuada, la ocultación de este tipo de situación, la falta de apoyo a las pequeñas víctimas, han contribuido al mantenimiento de pensamientos erróneos respecto a los abusos sexuales de menores, a desproteger a la víctima y brindarle impunidad a los ofensores. Debido a los mitos y creencias que giran alrededor de estos casos no se presentan denuncias en contra de los abusadores. En la infancia es aún mayor el número de abusos que no se reportan, ya que las niñas tienen miedo de contarle a alguien lo que les sucedió, y el proceso legal de verificar los informes es muy difícil, ya que en muchos casos las huellas físicas no están presentes y sólo quedan las secuelas emocionales.

Debido a lo traumático del evento las mujeres que han sido víctimas presentan secuelas tanto a corto como a largo plazo. Dichas secuelas no siempre cesan con el paso del tiempo, lo cual supone una interferencia en el desarrollo emocional de la niña. Las secuelas a corto plazo incluyen problemas de sueño, bajo rendimiento académico, miedo, agresividad, culpa, vergüenza, baja autoestima. Las secuelas a largo plazo pueden ser tan generalizadas que a veces resulta difícil determinarlas exactamente. Con frecuencia lo invaden todo: el sentido de identidad, las relaciones íntimas, la sexualidad, la relación con los hijos, la vida laboral, dificultad de expresar o recibir sentimientos o ternura y de intimidad. Donde quiera que se mire se ven sus efectos.

Este problema podría tener relación con la falta de atención adecuada, debido a que la mayor parte de los casos de abuso sexual no es denunciado, quedando dentro del hogar este secreto, dificultando así la intervención psicológica, judicial o de servicios sociales. Con frecuencia es consideración de la familia como un asunto privado creyendo que la mujer es propiedad del marido y los hijos patrimonio de los padres, convirtiéndose esto en un obstáculo para la detección y debida atención a los casos de abuso, por esta razón se hizo necesario realizar esta investigación en torno a este tipo de violencia.

El abuso sexual es todo contacto sexual que implica cualquier tipo de relación no sólo física con la intención de producir excitación sexual (física o psicológica), en la víctima o el agresor. Los tipos de abuso sexual más conocidos son: la violación y el incesto.

Un tipo de abuso sexual es la violación, que consiste en forzar a una persona a tener relaciones sexuales contra su voluntad; se lleva a cabo principalmente para poseer, lastimar y humillar a la otra persona, algunas veces los violadores son extraños. En el caso del incesto es un miembro de la misma familia; el incesto

incluye cualquier clase de actividad sexual (caricias o sexo erótico). Significa aprovecharse sexualmente de la víctima.

El abuso sexual a las niñas puede ocurrir en la familia, a manos de un padre, un padrastro, hermano u otro pariente, o personas ajenas al núcleo familiar, por ejemplo, por un amigo de la familia, la persona que la cuida, un vecino, un maestro, o un desconocido. Cuando el abuso sexual ha ocurrido, la niña puede desarrollar una variedad de sentimientos, pensamientos e ideas angustiantes. el abuso sexual prolongado, usualmente desarrolla una pérdida de autoestima, tiene la sensación de que no vale nada y adquiere una perspectiva anormal de la sexualidad. La niña puede volverse muy retraída, ya que el abuso ha lastimado su capacidad de confiar en los demás y en ella misma, por el hecho de sentirse traicionada por las personas que debieron cuidarla de pequeña.

El estado de angustia que desarrolla debido al descontrol sobre las circunstancias las sobrevivientes de abuso la manifiestan a través de una gama de sentimientos autodestructivos como tristeza, vacuidad, desfallecimiento, confusión, culpabilidad, vergüenza, ira o incluso ausencia de sentimientos.

El abuso sexual y el incesto constituyen una violación de los límites físicos y psicológicos, rompe la infancia y provoca sentimientos como la culpa, vergüenza e ira. A las niñas se les enseña que no esta bien enojarse, deben ser obedientes y no expresar su ira, dirigiéndola hacia adentro; la ira tan prohibida para las mujeres es transformada en depresión, que provoca en la víctima, como lo mencionamos anteriormente, una disminución y empobrecimiento de su autoestima; por lo que suelen tener el sentido de los límites dañados, ya que en los primeros años de vida aprendieron que su propiedad no comienza con la piel y como resultado tienen dificultad para establecer límites en la edad adulta; esto les dificulta expresar una palabra demarcadora del límite como lo es “no” y su sentido de control.

En las víctimas de abuso queda la sensación de ser sucias, suelen creer que ellas tienen la culpa del abuso, ya que a algunas sobrevivientes se les dijo explícitamente que tenían la culpa debido a ideas religiosas erróneas que las hace sentir pecadoras; asociada a la culpa está presente el sentimiento de vergüenza, sentimiento incómodo y doloroso que experimentan cuando se dan cuenta que una parte de ellas esta mal, inadecuada, además de sentirse imperfectas o anormales, la vergüenza las hace sentir que las demás personas pueden ver a través de ellas, hasta descubrir su interior. En la medida que la víctima rompe el silencio y empieza a contar su historia sin el temor de tener que enfrentarse a su abusador, surgen los verdaderos sentimientos que lleva dentro y empieza a liberarse del dolor.

Debido a que la intimidad es un vínculo entre dos personas basado en la confianza, el respeto, el amor y la capacidad de comunicarse y compartir profundamente, la mayoría de sobrevivientes tienen dificultad de relacionarse con su entorno social y entablar relaciones con un cierto grado de intimidad. Cuando ellas logran establecer una relación de pareja, viene como consecuencia la dificultad de expresar su sexualidad, debido a los recuerdos del pasado de dolor y abuso.

Todas estas secuelas pueden ser superadas mediante un programa psicoterapéutico que le ofrece a la víctima la oportunidad de ir descubriendo y enfrentando cada uno de los acontecimientos ocurridos, sus efectos, así como poder expresar y superar los sentimientos que en ellas dejó el abuso y el incesto.

Por lo antes mencionado esta investigación se propuso comprobar el grado de eficacia que la Psicoterapia Grupal tiene en este tipo de pacientes (mujeres abusadas en la infancia). La psicoterapia grupal para casos de abuso sexual es el tratamiento colectivo de secuelas por contacto o interacciones entre el abusador y su víctima, la cual está siendo usada para la gratificación sexual del abusador.

El objetivo de esta investigación fue establecer la efectividad de un programa de psicoterapia grupal para la disminución de las secuelas en mujeres víctimas de abuso sexual en la infancia, atendidas en la Defensoría de la Mujer. Los grupos han sido básicos para la configuración de la vida social. Dentro de un grupo se resuelven en mejor forma los problemas individuales y se estimula a buscar ayuda cuando ésta se necesita y a no permanecer sola cuando se siente triste y asustada.

La terapia grupal es un instrumento técnico que utiliza métodos de apoyo psicológico, con la finalidad de ayudar a las víctimas a alcanzar un equilibrio emocional en un tiempo breve y determinado.

Es un programa con base a la terapia Gestalt, permitiendo a la víctima convertirse en un todo, ayudarle a darse cuenta de sus partes fragmentadas como consecuencia del abuso, admitirlas, reclamarlas e integrarlas.

Esta investigación se basó en la Psicología clínica, porque permitió un contacto más personal con la víctima, a través de diversos métodos psicológicos para el estudio y tratamiento de las enfermedades y manifestaciones psicopatológicas que presentan las mujeres víctimas de abuso sexual en la infancia. En este caso se trabajó con 10 mujeres objeto de abuso, que presentaron secuelas psicológicas y que fueron atendidas en la Defensoría de la Mujer de la ciudad capital, la cual es una entidad creada por el Procurador de los Derechos Humanos. Tiene dentro de sus propósitos velar por el cumplimiento, promoción y divulgación de los derechos de la mujer.

1. MARCO TEORICO

El abuso sexual a menores es un problema universal que está presente de una u otra forma en todas las culturas y sociedades; nos enteramos a través de los medios de comunicación que cada día en la intimidad de algún hogar se comete uno de los crímenes más crueles: el abuso sexual e incesto en la infancia. No es fácil determinar si el abuso sexual ha aumentado en nuestra época, como consecuencia de la pérdida de la cohesión familiar, el fracaso de la familia en la crianza de la niña antes de ocurrir el abuso, la falta de protección de la madre o padre que no cometió el abuso. A pesar de esto, nadie conoce en realidad la verdadera cantidad de casos que se presentan, ya que la mayor parte no son denunciados, debido a que las niñas no tienen la información necesaria para saber lo que le está sucediendo; la sexualidad humana es, probablemente, uno de los aspectos menos enseñados en el hogar y en la escuela después de la falta de enseñanza de las funciones de nuestro cuerpo; y en otros casos la misma autoridad del abusador le impide a la víctima comunicar el abuso que esta viviendo, a la vez no quieren reportar que fueron agredidas porque es una experiencia muy íntima, porque se culpan a ellas mismas, tienen miedo a como reaccionarán los demás. Todo tipo de abuso sexual es dañino, y el trauma que produce no finaliza cuando acaba el abuso, a lo largo de los años siguen experimentando efectos que obstaculizan su funcionamiento en la vida cotidiana, ya que muchas sobrevivientes están demasiado ocupadas en sobrevivir como para advertir de que manera les hizo daño. Debido al desconocimiento de los efectos del abuso las sobrevivientes le restan importancia como si lo que ocurrió no fue tan malo, pero en cualquier caso, supone una interferencia en el desarrollo de la niña y puede dejar secuelas que no siempre ceden con el paso del tiempo.

La violencia física o moral, como en el caso del abuso sexual en la infancia, es vivenciada por la víctima no como un atentado contra su sexo, sino principalmente contra su integridad física y psicológica. El abuso sexual entonces es una forma más de victimización en la infancia, ya que la niña vive la experiencia de sentirse impotente ante la situación. El abuso sexual nunca se requiere ni se propone; por lo tanto no se debe a una elección personal, aparece la victimización, la impotencia y la dignidad agredida, por lo que la víctima se encuentra ante la imposibilidad de detener el abuso, el que se constituye siempre en la violación de una relación.

2. ABUSO SEXUAL

Existen varios conceptos sobre el significado de abuso sexual; el abuso sexual es cualquier contacto o interacción visual o verbal entre una niña y un adolescente o adulto y la usan como objeto de estimulación sexual, o cuando el agresor está en una posición de control o de poder sobre la niña víctima. Cualquier persona puede cometer abuso sexual, quizás sea un amigo de la familia, padre, pastor o vecino, maestro, etc. A menudo se presentan víctimas que han sufrido abusos por varias personas. El abusador puede ser hombre o mujer. Lo más frecuente es que un adolescente o adulto de sexo masculino sea el que abuse de una niña, tal vez sea una persona respetable dentro de la familia o quizás alguien totalmente desconocido de la niña y la familia.

Hay dos amplias categorías de abuso: El contacto sexual e interacción sexual.¹

2.1. EL CONTACTO SEXUAL:

Este involucra cualquier tipo de contacto físico, manoseo sexual. Los comportamientos sexualmente abusivos son varios e incluyen: abrazos o besos

¹Allender, Dan. "corazón Herido". Editorial Caribe, 1995. Estados Unidos. Pág. 35.

sexuales, cualquier tipo de caricias sexuales por encima de la ropa, en los pechos, nalgas, caderas o genitales, sexo oral y anal, masturbar a la víctima u obligarla a masturbar al agresor, penetración sexual. En la mayoría de los casos la penetración suele ocurrir cuando la niña alcanza la pubertad, ya que cuando es muy pequeña resulta traumática por la desproporción anatómica de los genitales del adulto y de la menor produciendo lesiones en los genitales de la víctima: desgarros, heridas.

Sea cual sea la categoría del abuso sexual provocan daños físicos y psicológicos posteriores en la víctima, porque carece de la madurez y el desarrollo cognoscitivo. Muchas personas tienen la falsa creencia que porque no existió penetración no hubo abuso sexual, ya que también existe la interacción sexual.

2.2. INTERACCION SEXUAL:

Es más difícil de reconocer, porque no implica contacto físico y por lo tanto parece menos severa.. Muchas veces sucede una sutil invasión que deja a la víctima preguntándose si en realidad ocurrió el abuso o es su imaginación. Las interacciones puede clasificarse como: Visuales y Verbales.

2.2.1 VISUALES: donde la niña es obligada o invitada a observar actos o imágenes de excitación sexual, como la pornografía, exhibicionismo, pasearse desnudo frente a la niña, masturbación delante de la niña, observarla desnuda o mirarla con lascivia.

2.2.2 VERBALES: este se presenta en la forma de frases seductoras o sugerentes como: eres tan dulce que podría comerte, déjame probar tus labios. Una clave es que sólo se habla así cuando se está a solas con la niña. Involucra también pláticas sexuales inapropiadas delante de la niña.

Las interacciones sexuales verbales o visuales pueden ser igualmente abusivas que el contacto sexual físico, sin embargo, la tendencia a minimizar o pensar que es menos grave de aquellas niñas que sufrieron agresiones más severas.

3. ETAPAS DEL ABUSO

Hay un proceso que es común a muchos casos de abuso, ya sea perpetrado por un pariente, por una persona conocida o amigo de la familia o por alguien desconocido. Aunque a cada víctima se le abusó de una manera única, el abuso a menudo se da en las siguientes etapas: 1) establecer intimidad y secreto, 2) Contacto físico que parece apropiado, 3) Abuso sexual propiamente dicho y 4) Garantizar el silencio y mantener el abuso sexual mediante amenazas y privilegios.²

Etapas 1 Desarrollo de la intimidad y secreto:

El abuso sexual por lo general no es algo que ocurre inesperadamente ni de manera repentina, sino que es llevado a cabo por alguien que poco a poco se ha ganado la confianza de la niña. En esta etapa el abusador busca establecer un vínculo con la víctima, ofrece una relación, intimidad, privilegios especiales y premios, es la etapa de la preparación. En muchos casos el primer regalo no lleva exigencias, sino solo un pequeño secreto: "No le digas a tus papás que te di un regalo". En esta etapa se da el lazo del secreto y los privilegios.

Etapas 2 Disfrute del contacto físico que parece apropiado

Aunque en la primera etapa puede darse un contacto físico, como acariciar la espalda, abrazar; la esencia de esta etapa es el inicio del vínculo físico y sensual.

² Allender, Dan. "Corazón Herido". Editorial Caribe. Estados Unidos 1995. Pág. 84

Acaricia de una manera sensual sus piernas, los pechos, caderas. Es difícil que la víctima recuerde esta etapa sin sentir vergüenza y confusión.

Etapa 3 Abuso sexual propiamente dicho

Besos eróticos, caricias por encima de la ropa, toca sus pechos, el área púbica, hay manoseos y caricias forzadas, incluso puede darse el caso que el abusador le cuente sus experiencias sexuales y finalmente la violación. Es importante aclarar que no en todos los casos se lleva a cabo la violación física.

En resumen, el abuso sexual moviliza un conjunto de emociones confusas en la niña, como en algunos casos se produce algún grado de excitación y placer, la víctima entra en un proceso de ambivalencia, que es como sentir dos emociones contradictorias al mismo tiempo, esa mezcla de odio y deseo, placer y vergüenza, que activa en ella el deseo de disociar o separar las emociones contrarias.

La ambivalencia tiene también el potencial de producir mayor vergüenza y desprecio que la experiencia de impotencia y traición, ya que si es posible el hecho de la excitación sexual en una víctima inocente, porque la niña tiene receptores sensibles en el clítoris que reaccionan al contacto. Tampoco se puede argumentar que la niña quiere y busca activamente la estimulación sexual, a menos que se condicione a la víctima en asociar el placer sexual con la intimidad afectiva. Sin embargo, el hecho de experimentar placer durante el abuso, aun en medio de la impotencia y la traición que se viven, pone en marcha una profunda espiral de deterioro, porque es como una batalla interna entre el placer y el autodesprecio. El conflicto sexual es un síntoma esperado del abuso sexual, no todas las víctimas tendrán que luchar con problemas sexuales severos; no hay duda de que algunas han recuperado con éxito el privilegio de disfrutar del placer, y han recuperado la armonía entre sus sentimientos y su cuerpo. El no sentir placer dice alguna, evita traer a la mente el recuerdo doloroso del abuso. La ambivalencia acerca del placer

y a la vez vergüenza ayuda a explicar la sensación a veces crónica, aunque irracional, de sentirse responsable del abuso sufrido en el pasado. La mayoría de las víctimas se sienten como si fueran en cierta medida responsable de lo sucedido, sobre todo si la excitación se ve como "cooperación".

Etapas 4 Garantizar el silencio y mantener el abuso sexual mediante amenazas y privilegios.

Esta etapa es muy similar a la primera, ya que el abusador usará cualquier influencia que tenga a su alcance para generar lealtad y temor en la víctima y así asegurar el silencio. El temor se infunde mediante las amenazas y, la lealtad mediante regalos y privilegios. El abusador le dice cosas como: "si se lo dices a tu mamá la mato". Otras víctimas han recibido dinero o ropa. Las víctimas muy rara vez rompen el silencio, esto permanece como un oscuro secreto durante años y algunas veces para siempre; el silencio es una de las razones por las cuales el abuso sexual e incesto es tan devastador, ya que lo que no se puede compartir no se puede curar.

Esta es una de las evidencias producto del daño interno del abuso sexual e incesto, la manera en que la víctima vive sus relaciones interpersonales, es la manera típica de autoprotegerse en las relaciones con otras personas. La autoprotección es, en esencia, el compromiso de que nunca más las van a volver a lastimar, la decisión de nunca más se sentirán impotentes, traicionadas o ambivalentes, como ya se han sentido antes. El protegerse a sí misma y aprender ha depender de sus propios recursos para sobrevivir parece ser el único camino razonable para vivir en un mundo que es su enemigo; el abuso sufrido en el pasado prepara a la víctima para el desarrollo de su estilo de autodefensa de relación con los demás en el presente.

4. INCESTO

Se entiende por incesto "toda agresión de índole sexual, indirecta o directa entre una niña y un adulto o adulta, que mantenga con la niña lazos caracterizados por la amistad, confianza, afecto, parentesco o autoridad. Si esos lazos tienen que ver con el cuidado, protección y guía de la niña, se considera de características similares a los cosanguíneos."³

Una parte considerable de los casos de abuso sexual ocurren dentro de la intimidad del hogar lo que hace que este hecho quede encerrado en el ámbito familiar, impidiendo cualquier tipo de atención y la adecuada protección de la niña. El incesto es perpetuado por una persona cercana a la familia, alguien a quien la familia ha puesto su confianza, incluso el propio padre. Esto debido a la consideración de la familia como un espacio privado, aumentado la ideología de que la mujer es propiedad del esposo y los hijos patrimonio de los padres, lo que se convierte en un obstáculo para la detección del abuso. El ofensor seduce a la niña y la envuelve en una serie de amenazas, "este es nuestro secreto", "no se lo dirás a nadie, si lo dices tu mamá te va a pegar, o le va a pasar algo malo, y así noche a noche, día a día por muchos años.

4.1 INCESTO EMOCIONAL

Cabe mencionar que el incesto no sólo incluye el abuso físico evidente sino también el abuso sexual encubierto (al que a veces se le llama Incesto Emocional)⁴, puede causarle a la niña tanta confusión como el abuso sexual evidente. El incesto emocional ocurre cada vez que uno de los padres (o algún otro adulto que este al cuidado de la niña) le pide que satisfaga las necesidades emocionales que debería

³ Batres, Méndez, Gioconda. "Del Ultraje a la Esperanza". Segunda Edición. Instituto Latinoamericano de Naciones Unidas para la Prevención del delito del Delincuente. San José Costa Rica. 1997. Pág 24

⁴ Linn, Dennis. "Pertenecer", Editorial Promexa. México 2002. Pág.176

satisfacer el cónyuge. Es importante citar el papel del padre indirectamente culpable, ya que la ira y el dolor que experimentan algunas víctimas de incesto de parte del padre, cuando reflexiona sobre el papel del padre que no abusa directamente. Por diversas razones opta por no intervenir, o por no advertir la situación. Otra situación es la decisión de rechazar o negar el hecho, el no creerle a la niña. El padre agresor opta por la autoprotección en lugar proporcionar un ambiente seguro a la niña.

El haber sido abusada y desechada por el padre o un familiar cercano, produce profundas heridas y es a su vez terriblemente devastada por la frustración y el abandono. El daño varía según el tipo y la intensidad de la traición, pero siempre será grave.

5. SECUELAS DEL ABUSO SEXUAL E INCESTO

Las víctimas infantiles son el centro de atención en los casos de abuso sexual. Al estar en un proceso de desarrollo evolutivo y al contar con menos recursos de afrontamiento que los adultos, es necesario conocer con detalle las consecuencias psicológicas y físicas, que se dan a corto y a largo plazo, de la agresión sexual, así poder desarrollar estrategias clínicas efectivas que ayuden a la recuperación de la adulta que fue abusada en la infancia. El abuso sexual es un suceso traumático que, como en el caso de otros acontecimientos negativos de los que puede ser víctima una niña (maltrato físico, abandono emocional, etc.), puede producir efectos negativos

5.1 REPERCUSIONES PSICOPATOLOGICAS DEL ABUSO SEXUAL

Echeburúa en su libro Abuso Sexual en la Infancia cita a Finkelhor (1988) quien propone, como alternativa, el **modelo traumatógeno**, que es más específico y según él las razones explicativas del impacto psicológico son las

siguientes: **Sexualización traumática, la pérdida de confianza, la estigmatización.**⁵ Estas cuatro variables constituyen la causa principal del trauma al distorsionar el autoconcepto, la visión sobre el mundo y las capacidades afectivas de la víctima. Estos factores influyen en el desarrollo de la niña en un afrontamiento inadecuado ante las situaciones cotidianas y el surgimiento de problemas de conducta.

- a) **La sexualización traumática:** Se refiere a la interrupción del desarrollo sexual normal de la niña debido al abuso, ya que aprende a usar determinadas conductas sexuales como estrategia para obtener beneficios o manipular a los demás, además adquiere de una manera equivocada la importancia y significado de determinadas conductas sexuales, frecuentemente confunden el amor y el sexo, creen que sólo pueden ser amadas sexualmente. Tiene problemas de establecer relaciones de intimidad y para integrar las dimensiones afectivas y eróticas. Es importante comprender la diferencia en lo afectivo y lo erótico. La sexualidad no es algo que tenemos, es parte de lo que somos, por eso el incesto viola nuestro propio ser.
- b) **La pérdida de confianza:** La traición y el impacto del abuso sexual e incesto provocan en la víctima el temor a la cercanía ya que encierra el miedo del volver a vivir dicha traición y el dolor. La pérdida de la confianza no solo se da con el abusador, sino que muchas veces la víctima generaliza al relacionarse con la familia (por no haberla ayudado cuando sucedió el abuso), en el matrimonio o en cualquier tipo de relación. A menudo, las víctimas se alejan del verdadero amor, del afecto y la cercanía, no saben valorar qué tan confiables son las demás personas.

⁵ Echeburúa, Enrique. "Abuso sexual en la infancia: víctimas y agresores". Editorial Ariel. Barcelona 2000. Pág 44

c) **La estigmatización:** La víctima interioriza la vergüenza, la culpa, se siente un ser humano diferente, defectuosa, desvalorizada, esta serie de sentimientos negativos se incorporan en la autoimagen de la niña y ejercen una profunda influencia en su autoestima. Todo esto puede llevar a la víctima a otros niveles como los son los desórdenes compulsivos, adicciones (drogas, prostitución, etc.). Así mismo, el mantenimiento en secreto del abuso sexual e incesto, refuerza la idea de ser diferente, y así aumentar el sentimiento de estigmatización.

d) **El sentimiento de indefensión:** debido al abuso la niña se percibe a sí misma indefensa y de adultas creen que lo están, aunque en realidad no lo estén, tiene la creencia de no saber cómo reaccionar ante las diversas situaciones en la vida y de tener poco control sobre sí misma y sobre lo que sucede a su alrededor. Todo esto crea en la víctima una sensación de desamparo y un temor de lo que pueda suceder en el futuro, lo cual le provoca actividades poco asertivas y de volverse retraída. A esta conducta también se le conoce como "incapacidad aprendida", la adulta vuelve a sentirse como niña ante situaciones estresantes.

6. CARACTERISITICAS DEL ABUSADOR Y DE LA FAMILIA EN QUE SE PRODUCE EL ABUSO SEXUAL

Aquí es importante destacar algunas de las características más frecuente del abusador y de la familia en que se produce el abuso sexual.

Características del abusador	Características de la familia
Extremadamente protector o celoso Con la niña	Familias monoparentales reconstituidas

Víctima de abuso sexual en la infancia
Con dificultades en la relación de pareja

Aislado socialmente (No es una generalidad)

Frecuentemente ausente del hogar
Con baja autoestima o con problemas
Psicopatológicos

Caóticas y desestructuradas
Madre frecuentemente enferma o
Ausente
Madre emocionalmente poco
Accesible
Problemas de hacinamiento
Hijas mayores que asumen la
la responsabilidad de la familia⁶

La ausencia de una relación afectiva adecuada es el suelo donde germina la raíz del incesto. Rara vez el incesto se produce en un ambiente sano, donde se respeta a la niña y se le trata con delicadeza y compasión, es imposible usar a quien se ama. El hogar en el que se comete abuso, o donde se pasa por alto el que cometen personas ajenas a la familia, es un ambiente peligroso e imprevisible. La niña carece del entendimiento intelectual o de la experiencia de comparar con otro hogar sano como para darse cuenta de lo que le ha sucedido. El hogar donde aparece el abuso sexual es con frecuencia un sitio de constante traición. La traición no es simplemente el abuso, sino también el vivir como una montaña rusa interna, donde las sacudidas emocionales van y vienen.

Aunque los síntomas y efectos posteriores del abuso sexual e incesto mencionados con anterioridad son muchos y lo invaden todo: el sentido de la identidad, las relaciones íntimas, la sexualidad, la vida laboral, la relación con los hijos; en el presente trabajo se ahondarán en aquellos que se considera son de especial importancia para poder entender a las sobrevivientes y conocer mejor el trauma.

⁶ Echeburúa, Enrique. "Abuso sexual en la infancia: víctimas y agresores". Editorial Ariel. Barcelona 2000. Pág. 17

7. SECUELAS EMOCIONALES

7.1 BAJA AUTOESTIMA

Una autoestima pobre, es un rasgo característico de las víctimas de abuso sexual. "La autoestima es la experiencia de ser aptos para la vida y sus requerimientos. Más correctamente consiste:

- La capacidad de pensar y afrontar los desafíos de la vida
- Confianza en nuestro derecho de ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a disfrutar de los frutos de nuestros esfuerzos."⁷

El abuso sexual sufrido en la infancia, es una experiencia que contribuye a la pobre autoestima de la víctima, ya que se ve como débil, estúpida, desvalorizada, sucia, degradada. Tal experiencia impiden que desarrolle una valorización personal, sabotea su vida y sus logros.

El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico. Su habilidad para tratar eficazmente con el mundo real se ve entorpecida; muy pocas veces siente aprecio por sí misma, una constante sensación de indignidad, una voz interior que le dice que vale muy poco, que no lo hizo bien, que no merece nada.

Cuando abusaron de la niña, probablemente le dijeron, directa o indirectamente que era mala, tonta. Tal vez la humillaron y la tacharon de mentirosa, que nunca llegaría a nada y la adulta sigue recibiendo esos mensajes interiorizados. Aun en el caso de que la niña no recibiera esos mensajes directamente, el solo hecho de que abusaran de ella le enseñó que era impotente, que estaba sola y no era digna de protección ni amor. Si no le hicieron caso ni la protegieron, le negaron su valía

⁷ Branden, Nathaniel. "El Poder de la Autoestima" Editorial Paidós. México. 2003. Pág 36

fundamental. Cuando se les niega su valía con frecuencia, comienzan a creer que algo funciona mal en ellas.

A consecuencia de esos mensajes en su niñez, la adulta puede creer que sólo sirve para la cama, que es indigna de amor, que nada de lo que haga importa, y algunas veces que ni siquiera merece vivir.

7.2 DIFICULTAD PARA ESTABLECER LIMITES

Para establecer una autoestima sana y sentirse bien consigo misma, es importante establecer límites. "Un rompimiento temprano de los límites físicos, es aquel que resulta de la violación sexual de los límites (incesto)".⁸ Quizá las invasiones más obvias de los límites físicos que encuentran los terapeutas clínicos sean el incesto, el maltrato físico y la violación. Muchas sobrevivientes no han aprendido a definir su tiempo, a proteger su cuerpo, a colocarse ellas en primer lugar, a decir "no". La palabra más demarcadora de un límite es no. Permite que otros entiendan que se es una persona independiente y que tiene control sobre si misma. Las adultas con límites débiles tienen mucha dificultad para rechazar el control, la presión las exigencias y a veces las verdaderas necesidades de otros. Sienten que si dicen no a alguien pondrán en peligro la relación con esa persona; por lo que sumisamente acceden a sus peticiones, aunque en su interior se resistan.

⁸ Cloud, Henry. "Límites". Editorial Vida. Estados Unidos 1992. Pág. 23

Cuando el padre abusa a la niña, le está enseñando que es malo fijar límites o decir que no, le está enseñando que los demás pueden hacer con ella lo que se les antoje.

Los límites ayudan a demarcar nuestra propiedad para cuidarla; Las víctimas de abuso sexual suelen tener el sentido de los límites empobrecidos. Como resultado, tienen dificultad para establecer límites en la edad adulta.

Para sentirse segura, la niña necesita fuerza para decir cosas como:

- "No
- "No estoy de acuerdo"
- "No lo haré"
- "Porque no quiero"
- "Deja de hacer eso"
- "Me duele"
- "Está mal"
- "Es malo"
- "No me gusta cuando me acaricias ahí"

Si se bloquea la capacidad a la niña de decir no, se le discapacita para enfrentarse a la vida. Los límites de las adultas discapacitadas, dicen que sí a las exigencias de los demás. La palabra **no**, le ayuda a la adulta a alejarse de lo que no le gusta; le da el poder de elegir, la protege, ya que ese no les ayuda a sentirse completamente indefensas y sin poder. sigan causando dolor.

A causa de tener problemas de límites, pueden surgir sentimientos como respuesta a lo que sucedió y sigue sucediendo en su vida.

7.3 MANEJO DE LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos son la manera en que nos percibimos a nosotras mismas. Son nuestra reacción ante el mundo que nos rodea, la manera de sentir que estamos vivas. Sin ser conscientes de nuestros sentimientos, no tenemos conciencia de la vida. Los sentimientos son nuestro lazo más útil en nuestra relación con nosotras mismas, con los demás y el mundo que nos rodea. Las mujeres víctimas de abuso sexual en la infancia para defenderse, han tenido que alejarse afectivamente de las personas, del dolor, del terror, la culpa, la vergüenza y la ira que el abuso y la traición produjo.

A menudo la niña sexualmente abusada elimina la experiencia del dolor mediante un proceso de disociación. "La disociación implica la acción no consciente de separar los recuerdos y las emociones dolorosas, es echar fuera los sentimientos de su consciencia."⁹

Es común que disocien los pensamientos y sentimientos de la experiencia física, es lo que se describe como una experiencia de estar fuera del cuerpo, a esta experiencia de disociación se define como personalidad dividida. Es así como las emociones se separan de la consciencia de lo ocurrido; la adulta no niega el abuso, pero se muestra incapaz de sentir malestar.

En otras ocasiones, sin embargo la víctima niega incluso la existencia de lo sucedido (negación total) o minimiza los efectos (negación parcial). Ellas tienden a negar sus sentimientos, especialmente los de dolor e ira. Negar es como volver la cabeza hacia otro lado, y hacer que lo que ocurrió no fue así. La negación puede

⁹Fossum, Merle A. "Familias adictas y abusivas re recuperación". Editorial Pax. México 2003. Pág. 83

ser una manera de evitar decirle a alguien lo del abuso. Es más cómodo negar la realidad que encarar el hecho de que los adultos que la rodean no la van a proteger, y , que de hecho le hacen daño. Algunas mujeres dirán que si ocurrió el abuso, pero que no le causaron ningún efecto. Si bien esta clara forma de vivir ayuda a la víctima a sobrevivir, pero a la vez experimenta dolor y sufrimiento; o se vuelven insensibles o alternando el sufrimiento con la insensibilidad. Poco a poco se van dando cuenta que esta habilidades y defensas le permitieron sobrevivir de niñas y adolescentes, pero no funcionan cuando tratan de tener relaciones íntimas saludables como adultas, ya que cuando no podemos reconocer un sentimiento, se cierra la habilidad de utilizarlo. En este estado no solo no conocen sus sentimientos, sino que son incapaces de comunicar la condición de su verdadero yo y su capacidad experimentar la vida y de madurar es muy baja.

Por ello, en estos casos, es necesario ayudar a la adulta a reexperimentar los sentimientos habidos, a reconocer la intensidad de los mismos y a discriminarlos adecuadamente.

7.4 DIFICULTAD CON LA IRA

Tradicionalmente se le ha enseñado a la mujer a ser simpática, conciliadora, comprensiva y educada. A las mujeres mal educadas se les llama castradoras, odiadoras de hombres, del mal genio. A consecuencia de ello mucha sobrevivientes han suprimido la ira, dirigiéndola hacia adentro con conductas autodestructivas. La ira es una reacción sana ante el abuso. La niña no pudo probablemente experimentar, expresar ni desahogar su indignación cuando abusaron de ella. Algunas mujeres equivocan la ira con la agresividad. "La agresividad es una conducta que incluye una intensión deliberada de dañar, lastimar

o herir a otra persona. Mientras que la ira es un estado emocional, es por ello, que sienten temor a sentir la ira."¹⁰

En ocasiones, esta ira viene derivada de la impotencia que algunas víctimas sienten ante la imposibilidad de demostrar los abusos o de tomar medidas contra el agresor y se intensifican con la falta de apoyo de la familia o amigos. Como las víctimas suelen creer que ellas tuvieron la culpa del abuso sexual, algunas veces enmascaran la ira con la culpa y la depresión.

7.5 SENTIMIENTO DE CULPA

Aunque es grande el número de niñas abusadas sexualmente, nunca es por culpa de ninguna de ellas. Sin embargo, las sobrevivientes encuentran muchos motivos para sentirse culpables.

El comportamiento abusivo de un miembro de la familia u otro adulto, es la victimización e inducción de culpa en la niña.

"La culpabilidad es un sentimiento incómodo y doloroso resultante de haber hecho algo que viola o rompe un estándar o valor personal; de haber herido a otra persona o roto un acuerdo."¹¹

La culpabilidad concierne a nuestro comportamiento y nos hace sentir mal por lo que hemos hecho, o por lo que supuestamente debimos hacer y no lo hicimos. Debido a que a algunas sobrevivientes se les dijo explícitamente que tenían la culpa. El abusador regularmente dice: Eres una niña mala, pesada y sucia. Tu me sedujiste con esa ropa. No pude resistirme. También influyen las ideas religiosas, que la hacen sentirse impura, mala, condenada al infierno.

La culpa que experimentan la víctima y sobreviviente del abuso sexual e incesto, es culpa insana, ya que va en pérdida de su tranquilidad, paz y crecimiento

¹⁰ Beattie, Melody. "Ya no seas codependiente". Editorial Promexa. México 1997.

¹¹ Withfield L. Charles. "Sanar nuestro Niño Interior". Ediciones Obelisco. España. 1999. Pág.61

mental y emocional. Este sentimiento de culpa puede reducirse reconociendo su presencia y en que la adulta comprenda que era incapaz de defenderse.

7.6 SENTIMIENTO DE INADECUACION Y VERGÜENZA

Asociada a la culpa se encuentra la vergüenza. La vergüenza es un sentimiento interior de estar disminuido o de ser insuficiente como persona. El yo juzgando al yo. Un momento de vergüenza puede ser una humillación tan dolorosa o un desprecio tan profundo que uno siente que le han quitado la dignidad o la han expuesto como básicamente inadecuada, defectuosa, mala y digna de rechazo.

Como se hiciera referencia anteriormente, la culpa sana es un sentimiento más maduro, aunque doloroso, de arrepentimiento que uno siente por un comportamiento determinado, esta no se refleja directamente en la identidad de una ni disminuye su sentido de valor personal, mientras que la vergüenza es un sentimiento doloroso que experimenta. Esta vergüenza la internaliza y esos sentimientos malos de sí misma se convierten en parte de su identidad, en odio a sí misma.

Esta vergüenza traumática se produce cuando el cuerpo, los pensamientos o los sentimientos de la niña son invadidos, que se siente y subsecuentemente se deja tratar, como un objeto o como una cosa. Las víctimas de abusos sexuales en la infancia se refieren a la vergüenza que sienten y la definen como algo paralizante; es decir, se sienten temerosas en lugares públicos. Su conciencia de si mismas o su yo disociado que experimenta la vergüenza es tan abrumadora que se absorben totalmente en su autosupervisión y en su distorsión de lo que otros puedan pensar de ellas.

7.7 DEPRESION

El análisis anterior acerca del daño interno que produce el abuso sexual e incesto en la infancia, permite ahora entender los sentimientos de tristeza y pérdida. "Un abuso siempre constituye una pérdida y esto produce dolor o malestar, a estos sentimientos le llamamos proceso de aflicción."¹² El abuso produce una pérdida de la identidad del yo, de la seguridad, del control. Admitir la pérdida es admitir el descontrol sobre las circunstancias producidas por el dolor y sobre quienes la infligieron. Cuando sufrimos una pérdida, se excita una energía dentro de nosotras que necesita ser descargada. Cuando no descargamos esta energía se acumula produciendo un estado de angustia crónica. Podemos sentirla a través de una amplia gama de manifestaciones, tales como ansiedad, tensión, tristeza, vacuidad, desfallecimiento, confusión, etc. Esto incluye la actitud pesimista hacia ella misma, al mundo y al futuro.

La persona deprimida siente que tiene pocas posibilidades de comprensión, ayuda o cambio. Es frecuente que sienta que el peso del mundo está sobre sus hombros y que nadie puede ni quiere ayudarla a llevar la carga. La depresión aquí puede entenderse como un profundo y destructivo sentimiento de odio hacia sí misma por estar viva y luego por haber sido traicionada. La depresión es un ciclo que muchas víctimas de abuso sexual e incesto experimentan antes de la reaparición de los recuerdos importantes. En algunos casos la depresión es la máscara que oculta los verdaderos conflictos del interior.

8. PSICOTERAPIA DE GRUPO

Como ya se ha manifestado a lo largo de este trabajo, el abuso sexual sufrido en la infancia conlleva a consecuencias devastadoras para el funcionamiento psicológico

¹² Withfield, Charles. "Sanar nuestro niño interior". Ediciones Edaf, S.A. España 2001. 109

de la víctima, estas pueden ser a corto y largo plazo, especialmente cuando el agresor es un miembro de la misma familia. Para ello la intervención terapéutica debe ser eficaz y acertada y sobre todo que garantice la seguridad de la persona. Aunque en muchos casos el tratamiento para las víctimas ha sido individual, la terapia de grupo es una modalidad donde las sobrevivientes pueden tener su proceso de recuperación, en donde pueden compartir en común con otras víctimas en un contexto seguro, lo que habría sido arriesgado y terrible sentir en el pasado; a través del grupo puede hablar del dolor y liberarse de él. Los beneficios de participar en grupo psicoterapéutico son los siguientes:

- La víctima sale de la vergüenza y el secreto que la tiene aislada;
- Comprobar que hay muchas mas sobrevivientes que sufrieron lo mismo;
- Sale de la negación y entra en el reconocimiento del abuso;
- Comprobar y entender que no esta sola en esto;
- Aprender a pedir y animarse a recibir ayuda de otros;
- Entra más en contacto de sus sentimientos y aprenderlos a expresar;
- Compartir y aprender de otras experiencias;
- Tener una red de contención importante para la etapa de cambios en la que muchas veces se siente sola;
- Se establece en el presente como una persona que está enfrentando el abuso sufrido en el pasado;
- Tiene la posibilidad de situarse en el aquí y el ahora;
- Se va sintiendo poco a poco más fuerte y segura.

Es importante que el grupo lleve secuencias y las técnicas terapéuticas precisas para un mejor desarrollo. Las cuales son las siguientes:

Las siguientes fases permiten que las mujeres víctimas de abuso sexual que forman parte del grupo empiecen a ver las conexiones existentes entre lo que esta

haciendo ahora y lo que le ocurrió cuando era niña. Dado que a través del grupo comparten sus historias, empiezan a verse libres de ser víctimas o mártires.

8.1 LA FASE PSICOEDUCATIVA:

Es un recurso que se utiliza en las reuniones de grupo con mujeres víctimas de abuso sexual en la infancia. Se trata de una enseñanza pedagógica donde la sobreviviente y la persona comprende su sexualidad, qué es el abuso sexual e incesto, quiénes lo cometen, las secuelas del mismo; cómo funcionan las partes de su cuerpo, etc. La primera fase y el comienzo del proceso de tratamiento para la recuperación de las víctimas es proveer información acerca del problema. Durante el proceso las víctimas reciben información relevante para responder preguntas como:

¿Por qué me paso a mí?

¿Cómo puedo salir de esto?

¿Es posible la recuperación?

¿Tiene algo que ver mi inestabilidad emocional con el abuso?

Desde la primera entrevista con la sobreviviente, se vuelve imprescindible comenzar a dar información, para así poder cubrir la parte educativa para que pueda entender y poder llevar mejor el proceso terapéutico de su recuperación. Esta se realiza a través de un contrato verbal que implica no faltar a ninguna de las sesiones, guardar reserva de lo que se comparte y regresar a todas las sesiones siguientes. Es importante que las sobrevivientes se comprometan durante el período que dura el grupo psicoeducativo a estar abiertas a participar y darse por lo menos una posibilidad de probar algo nuevo.

8.2 FASE PSICOTERAPEUTICA.

La cual se centra el trabajo donde las pacientes narran sus experiencias de abuso y los sentimientos derivados de esta. Se trata de romper el secreto y el sentimiento de aislamiento que lo acompaña. Otro objetivo es que la víctima digiera adecuadamente el atracón emocional que ha experimentado.

Para que la intervención terapéutica tenga éxito es necesario recurrir a técnicas que permitan cambiar las alteraciones cognitivas, afectivas, sexuales y conductuales. Es por ello, que el tratamiento de las mujeres víctimas de abuso sexual en la infancia atendidas en la Defensoría de la Mujer, será una terapia de grupo, por medio de la aplicación de un programa psicoterapéutico basado en la terapia Gestalt. El propósito de la terapia Gestalt es cambiar la conducta cambiando las percepción de las cosas.

9. TERAPIA GESTALT APLICADA A MUJERES ABUSADAS EN LA INFANCIA

El propósito de la psicoterapia Gestalt es restaurar las partes perdidas de la personalidad y por medio de ella puede recuperarse nuestra experiencia y nuestro funcionamiento.¹³ Debido al abuso la personalidad de la víctima carecen de totalidad, están como divididas, disociadas, por lo que no son concientes de algunas de sus partes. La terapia Gestalt las ayuda a convertirse en un todo, es decir ponerse en orden, es alcanzar el estado opuesto al de confusión y caos del pasado. El terapeuta no le dice lo que ha descubierto en ella, sino que le enseña como aprender a descubrirlo por ella misma.

El integrar todas las partes somos simplemente quienes somos y no necesitamos disculparnos ante nadie por ser nosotras mismas; empezamos a identificar nuestras

¹³ Baumgardner, Patricia. "Terapia Gestalt". Editorial Concepto, S.A: México 1987. Pág 20

pérdidas pasadas, pero a la vez identificamos nuestras necesidades y buscamos una manera sana de conseguirlas.

9.1 OBJETIVOS DE LA TERAPIA GESTALT

Los objetivos que caracteriza la terapia Gestalt son: Aceptación de la realidad, Incrementar el campo de conciencia, integración de los contrarios, responsabilidad, madurez, Autenticidad, Auto-Regulación y cambio conductual.¹⁴

9.2 ACEPTACION DE LA REALIDAD

A menudo las víctimas niegan la realidad de su situación. Niegan la gravedad del abuso, racionalizan la conducta del agresor. Al estimular a la pacientes a ubicarse en el aquí y el ahora de su experiencia, obtiene una imagen más equilibrada de su realidad. Las víctimas suelen vivir en un mundo de fantasía creado en torno a las ilusiones de cómo le hubiera gustado que fuese su vida. Las partes de su vida que considera destructivas, malas o poco productivas, son proyectadas o bloqueadas del campo de la conciencia. Hacer que la víctima tome conciencia de su realidad resulta a veces doloroso y amenazador. Pero también es necesario para que haya un cambio.

9.3 INCREMENTAR EL CAMPO DE LA CONCIENCIA:

En el proceso de aceptación de la realidad se intenta ayudar a la víctima a tomar conciencia de su yo actual y de los que la rodean, a darse cuenta de lo que está haciendo, pensando, sintiendo, experimentando en el presente.

9.4 INTEGRACION DE LOS CONTRARIOS

Es de mucha importancia aclarar los sentimientos ambivalentes de la víctima

¹⁴ M. Stith, Sandra. "Psicología de la Violencia en el Hogar". Editorial Desclee. España 1992. Págs.77-87

y sobreviviente ya que giran en torno a odio/amor, ira/pasividad, mala/buena, etc. La integración pretende traer los polos opuestos de manera que la persona se encuentre más equilibrada y pueda tomar decisiones.

9.5 RESPONSABILIDAD:

La asunción del rol de víctima explica la falta de control que tienen las mujeres abusadas sobre las experiencias de la vida. Tienden a atribuir el poder de su funcionamiento a otras personas de su entorno. En otras palabras, todo lo que es gratificante para su persona es considerado como generado por otros. (como fuera de su control). Las mujeres abusadas renuncian al poder con respecto a la responsabilidad de su vida. Otro de los objetivos de la terapia Gestalt es hacer que las víctimas aprendan a ser responsables de sí mismas. No culpables.

9.6 MADUREZ:

Renunciar a la responsabilidad de la existencia mantiene a la persona inmadura en sus interacciones con los demás. La persona inmadura depende de los demás para el control de su vida. La persona inmadura también se caracteriza por su indefensión, dependiendo de los demás para hacer todo "lo correcto" y que su vida sea reorganizada. El objetivo de la terapia Gestalt en este punto es estimular, a través de asumir la autoresponsabilidad, la madurez de la conducta. Madurez significa que en lugar de intentar manipular a los otros para lograr sus deseos, aprenda a mantenerse sola. Aprende a no apoyarse tanto en los demás, y a no alejarse tanto que no reciba ningún apoyo. Una persona madura está equilibrada, es capaz de mantenerse sobre sus dos pies, de tomar decisiones, y de pedir lo que desea.

9.7 AUTENTICIDAD:

Las personas maduras son capaces de exhibir autenticidad. Ser auténtico, decir lo que uno quiere, reconocer lo que uno siente, y lo que uno realmente piensa, es un riesgo. La terapia Gestalt anima a que estos riesgos sean auténticos, y proporciona

un medio en el que pueden explorarse las partes temidas del yo, y contemplarlas con menos intimidación que antes, fomentándose la ira cuando resulte adecuada. El temor de que si me conocen como realmente soy, me van a odiar, disminuye con cada riesgo exitoso al abrirse a los demás.

9.8 AUTOREGULACION.

La aceptación, concienciación, responsabilidad, madurez y autenticidad llevan a la auto regulación. (la capacidad de conocer y confiar en una misma). Puede confiar en su experiencia. Puede confiar, preocuparse de su vida en el presente de forma que su vida en el futuro se vea fortalecida. La terapia Gestalt, también orienta sus esfuerzos a enseñar a la víctima a contenerse: aprendiendo cuándo, dónde y cómo revelar el yo de su persona.

9.9 CAMBIO CONDUCTUAL:

Los objetivos de la terapia Gestalt expuestos anteriormente resultan un cambio de conducta, la víctima puede cambiar los pensamientos, acciones e interacciones, en las relaciones con los otros y consigo misma. A través del proceso de la terapia aprende a distinguir lo que es ella y lo que no es. Aprende que si bien puede ser responsable de lo que es ella, no puede, por el contrario, controlar aquello que no lo es. Es definir las fronteras del contacto, el yo y el otro, es un objetivo vital de la terapia Gestalt.

Todas estas fases permiten que las mujeres víctimas de abuso sexual que forman parte del grupo, empiecen a ver las conexiones existentes entre lo que esta haciendo ahora y lo que le ocurrió cuando era niña. Dado que a través del grupo comparten sus historias, empiezan a verse libres de ser víctimas o mártires.

En base al contenido del marco teórico se presentaron las siguientes premisas.

PREMISAS

En Guatemala, existen pocos programas de ayuda psicoterapéutica a nivel social para mujeres víctimas de abuso sexual en la infancia.

El abuso sexual es devastador, tanto en forma física como psicológica; y provoca en la víctima secuelas emocionales difíciles de superar.

La desigualdad en las relaciones de poder en hombres y mujeres condiciona el abuso sexual.

HIPOTESIS

Se trabajó la siguiente hipótesis:

Las secuelas del abuso sexual disminuyen significativamente, mediante la aplicación de un programa psicoterapéutico a mujeres víctimas de abuso sexual en la infancia, atendidas en la Defensoría de la Mujer de la Procuraduría de los Derechos Humanos.

VARIABLES

INDEPENDIENTE

Programa psicoterapéutico; pretende por medio de terapias individuales y grupales desarrollar actividades que promuevan la disminución de las secuelas de abuso sexual.

DEPENDIENTE

Secuelas del abuso sexual en la infancia.

INDICADORES

INDEPENDIENTE

Elevar la autoestima

Disminución de la depresión

Bajar los niveles de culpa

Despojarse de la ira

Mejorar las relaciones sociales e íntimas de la víctima

DEPENDIENTE

Depresión.

Baja Autoestima

Culpa

Vergüenza

Ira.

CAPITULO II

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Nuestra investigación fue de tipo descriptiva; la investigación de tipo descriptiva enumera los fenómenos causa-efecto que acontecen en una determinada población como son las mujeres víctimas de abuso sexual en la infancia que en su mayoría son mujeres comprendidas entre las edades de 21 a 48 años, cuyas características son: estatus socioeconómico medio y medio bajo, hogares disfuncionales, con un nivel académico medio y profesional población con la cual trabajamos.

La obtención de información de nuestra población objeto de estudio se realizó a través de un muestreo por conveniencia, siendo nuestra muestra de diez participantes, dispuestas a formar parte del grupo de ayuda terapéutica que se atendieron en la Defensoria de la Mujer de esta capital.

Las participantes fueron contactadas por medio del grupo de apoyo de esta institución, quienes después de presentar su historia clínica fueron invitadas a formar parte del grupo de apoyo.

Para obtener la información acerca de las víctimas de abuso sexual en la infancia fue necesario hacerlo de una forma mixta utilizando para ello: **Entrevista inicial:** la cual se aplicó para poder obtener las secuelas emocionales más frecuentes en las mujeres adultas víctimas de abuso sexual en la infancia, que comprenderá historia personal; se describió los datos más importantes de la vida de cada una, historia familiar; se describió las características culturales y sociales de la familia que caracteriza el ambiente en el cual la víctima creció. Historia escolar; corresponde al desarrollo a las primeras identificaciones con los compañeros y adultos fuera de casa. Historia social, (relaciones interpersonales). Amigos, actividades culturales y sociales. Historia familiar actual: relación con los hijos, que tipo de intimidad tiene con su pareja, relaciones sexuales, ambiente familiar actual.

Historia laboral: se refiere a las metas, salarios, actitudes hacia los compañeros, jefes y subalternos.

Examen mental: Se evaluó cada una de las áreas sobre todo la memoria remota para corroborar los datos obtenidos sobre el abuso.

Test de la figura humana de Machover: Se aplicó con el objetivo de identificar los datos que se obtuvieron en la entrevista y el examen mental, así como otros aspecto como la auto imagen actual. El test de la figura humana esta compuesto por dos partes: verbal y de ejecución, en el cual el sujeto muestra aspectos subjetivos de la personalidad.

Programa psicoterapéutico: Se desarrollo un programa de terapia grupal Gestaltico, que consta de dieciocho sesiones para superar las secuelas emocionales ocasionadas por el abuso sexual en la infancia. En cada sesión se promovió el apoyo, la búsqueda de nivelar la autoestima, disminuir los sentimientos de ira, culpa, vergüenza y depresión.

En la entrevista y examen mental se pudo observar y evidenciar los indicadores emocionales que presentaron las víctimas durante la aplicación de dichos instrumentos y estos fueron constatados y corroborados en la aplicación del test de la figura humana.

Síntesis descriptiva del proceso de obtención de datos

En primer lugar se estableció un contacto personal con la víctima donde tuvimos la oportunidad de conocer a cada una de ellas, presentarnos y establecer el raport para poder romper el hielo y brindar confianza a la misma. Para realizar este contacto fue necesario que la encargada del área de psicología de la Defensoría de la Mujer de los Derechos Humanos nos cediera el espacio físico y el manejo de las entrevistas e historias clínicas y así poderlas atender.

En las primeras dos semanas se llevó a cabo las primeras entrevistas iniciales-individuales, la aplicación del test de la figura humana con cada una de las víctimas con la finalidad de obtener la información general sobre las secuelas emocionales que éstas mujeres venían sufriendo.

En las siguientes semana se realizó la primera reunión de grupo con todas las participantes donde nos pusimos de acuerdo del horario, el día a trabajar y el tiempo de ejecución del programa psicoterapéutico el cual se llevó a cabo en un período de nueve meses una vez por semana con dos horas de duración, se dio la explicación general de cómo se iba a realizar el programa.

CAPITULO III

PRESENTACION, ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Datos Cualitativos

Fuente: Entrevista inicial, Examen mental, Test de la Figura Humana y Programa Psicoterapéutico.

Mientras se realizó la entrevista se pudo observar que las víctimas manifestaron nerviosismo y las secuelas emocionales que fueron descritas, como los son ira, vergüenza, ya que se sienten sucias, deficientes y defectuosas; culpa y depresión debido a la traición, miedo por el trauma ocurrido, autoestima pobre por la desvalorización causada por el abuso, por lo cual sabotea su vida y sus logros. En el momento de la entrevista de recolección de datos de las secuelas del abuso, algunas víctimas se mostraban retraídas por momentos, pensativas, lloraban y a la vez se reían al contar sus historias acerca del abuso sufrido, otras contaban sus historias como si no les hubiera ocurrido o como si estuvieran contando la historia de otra persona, lo cual muestra la disociación en ellas.

Algunas de las víctimas se aíslan de la sociedad debido a que sienten y piensan que todas las personas que están a su alrededor les pueden causar daño ya que la confianza ha sido dañada.

En relación a los resultados obtenidos en el test de la figura humana, en la mayoría los dibujos que trazaron las mujeres víctimas de abuso sexual en la infancia no se representaron a si mismas, ya que rechazan a la mujer que fue abusada, algunas dibujaron los brazos abiertos lo que significa que, están necesitadas de afecto y contacto. Ya que las víctimas que sufren este tipo de abuso

se sienten despreciadas, desvalorizadas y desprotegidas, al mismo tiempo sienten una sensación permanente de estar bajo peligro, por lo que quisieran que en lugar de ser dañadas física y emocionalmente por las persona que debieron cuidarla se les diera amor, afecto, comprensión y respeto según lo refieren ellas mismas y se corrobora con la interpretación.

Algunas víctimas manifestaron durante la entrevista y evidenciaron en sus dibujos tendencias evasivas lo cual significa que los recuerdos y sentimientos de las víctimas son alejados de la conciencia mecanismo muy utilizado para no vivenciar nuevamente el suceso y todas las secuelas del mismo. Para algunas es mejor evadir la realidad negando de forma inconsciente sentimientos (culpa, inferioridad, vergüenza).

Cuando se les cuestiono cual era la peor parte de su cuerpo eran los brazos ya que las manos son las que más daño hacen, en lugar de dar cariño y afecto. En la mayoría de los dibujos hay ausencia de simetría lo cual nos indica que hay una percepción errada del esquema corporal, que va relacionada con sentimientos de inferioridad y por ende con una baja autoestima ya que por el hecho de haber sido abusadas por su propios familiares o amigos de la familia las hace sentirse despreciables, diferentes a las demás.

Algunas utilizaron el mecanismo de regresión el cual se observó en los dibujos que trazaron las víctimas, esto nos indica que quisieran regresar a los mejores años de su vida años que no fueron agredidas sexualmente por el padre u otro familiar. El incesto es un suceso que les trae recuerdos aterradores que acaparan toda la vida diaria de la víctima por lo que al tener tendencias regresivas tratan de evadir lo que sucedió.

En los dibujos que trazaron las víctimas de abuso sexual e incesto se pudo evidenciar que están en una situación tensa debido a que solo el hecho de recordar lo que les sucedió crea en las víctimas alteraciones emocionales. Todos estos pensamientos y sentimientos se convierten en enojo y resentimiento, en enojo porque creen que son las responsables del abuso por no poderlo impedir, le siente odio a la gente, a ellas mismas y con la vida, se vuelven agresivas debido a que todo lo que les sucedió lo tuvieron que vivir solas, están a la defensiva porque creen que las personas las van a ofender o agredir.

Las piernas y pies demuestran preocupación con relación al tema sexual. Se observo que algunas dibujaron los pies en diferente dirección, esto significa que hay un estado de confusión de no saber que hacer y de la imposibilidad que tiene de decir basta y de poder salir de la situación. Dibujaron piernas abiertas, en donde se denota resignación y se perciben como objeto sexual, se desvaloran a si mismas, se daña la creencia en el valor personal del respeto y la comprensión.

Las víctimas y sobrevivientes de abusos sexual e incesto en la infancia que asistieron al grupo y llevaron a cabo el programa psicoterapéutico han logrado superar en un 75% las secuelas emocionales como consecuencia del mismo. Han aprendido que al romper el silencio y a través de la descripción y expresión de los sentimientos derivados del abuso han logrado el desahogo emocional. Así mismo han aprendido a detectar y a modificar los pensamientos distorsionados en relación con el abuso sufrido, tales como la culpabilidad y la responsabilidad de lo sucedido, comprendiendo que ellas no tuvieron la culpa. A través de adquirir confianza en sí mismas han aprendido habilidades de afrontamientos como el de poner límites y a reducir los niveles de ansiedad y miedo. Al haber realizado el proceso de aflicción al integrar el pasado como parte de su historia le dio una sensación de legítimo

control, registrando así una mejoría en su estado de ánimo. Las víctimas se dieron cuenta que una respuesta sana al dolor es: abandonar la negación, recuperar el sentido de una misma y así moverse a la dirección del cambio.

Es muy importante mencionar que el trabajo de terapia grupal, se realizó basándose en la Terapia Gestalt. El proceso de la terapia grupal logró que las víctimas y sobrevivientes se aceptarán tal y como son, se respetaran y cuidaran, que asumieran la responsabilidad de sí mismas.

Debe recordarse que una mujer abusada es una víctima y sobreviviente, pero no se debe juzgar, al contrario, se debe ayudar y apoyar para contribuir a la no violencia.

SINTESIS DE ESTUDIO DE CASOS

Caso # 1

B.G. Mujer de 25 años de edad, procede de una familia integrada por mamá, papá, dos hermanos varones y una hermana mayores que ella, siendo ella la más pequeña de los hijos. Procedente de la ciudad capital, soltera, de clase media, reside actualmente en un departamento de esta ciudad. Vive con la madre y el padre. Refiere que fue objeto de incesto por parte de sus dos hermanos mayores a la edad de 9 años. Guardó silencio porque con anterioridad habían abusado de su hermana mayor y ella se los dijo a su mamá y no le creyeron y le pegaron entonces ella opto por callar, lo cual resulto muy doloroso. Refiere que es una persona muy enojada y que le cuesta mucho llorar, ha tenido relaciones sexuales con sus novios y se siente sucia y con mucha vergüenza. Sus hermanos le quitaban la ropa y la empujaban a

la cama, la besaban, tocaban y hubo penetración, el abuso duro 4 años. Decidió poner fin al abuso cuando ya era mayor y podía defenderse.

En la institución se le orientó y se le informó del grupo de apoyo para ayudar a mujeres objeto de abuso sexual en la infancia.

Se integró al grupo, al inicio mostraba desconfianza, algo distante y triste, con dificultad para llorar, por momentos cuando hablaba acerca del abuso sentía que se ahogaba, hablaba poco. En el grupo se trabajó la confianza, ejercicios para la ira, y la autoestima. Se le realizó el test de la figura humana, la cual presentaba baja autoestima, con necesidad de afecto y mucha ira.

A través del trabajo de grupo y el programa psicoterapéutico, B.G. logró integrar sus sentimientos, ha logrado llorar y sentirse mejor, se siente más segura de sí misma, incluso cuenta que en su trabajo la ascendieron de puesto, tiene una mejor relación con sus compañeras. También asimiló la información que se le dio sobre el abuso y así poder entender que le pasaba.

Caso # 2

E.L. Mujer de 30 años de edad, procede de una familia integrada por mamá, papá y un hermano mayor. Actualmente se encuentra casada, con tres hijos, trabaja, con una condición económica media baja, originaria de la capital, actualmente vive con su esposo e hijos.

Refiere ser una persona temerosa, insegura y a menudo se siente muy culpable, ya que refiere que todos los días le pide a Dios que la perdone; es silenciosa y le cuesta mucho expresarse, siente mucho miedo que a sus hijos les pase lo mismo.

E.L. fue víctima de incesto desde los 11 años por parte de su hermano mayor y el cual duro hasta los 15 años. Expresa que cuando la mamá se iba a trabajar el hermano le exigía que estuviera con ella, como el hermano la amenazaba y le pegaba tenía mucho miedo de contárselo a su mamá. E.L. se sentía sola sin poderse contar a nadie porque temía de lo que la gente pensará de ella ya que se

sentía muy culpable porque algunas veces experimento el orgasmo por lo cual se sentía sucia. A los 16 años decidió casarse para salirse de su casa. Expresa que el esposo la miraba llorar mucho y le preguntó que le pasaba y ella le contó todo y le sugirió buscar ayuda profesional. Se presentaron a la Defensoría y se les informo del grupo lo cual ella aceptó. En el grupo se le explico que es el incesto y la reacción del cuerpo al mismo, se le ayudo a trabajar la culpa, a entender que ella no fue responsable del abuso.

E.L. pudo hablar del abuso sin sentirse acusada y a trabajar el dolor y el proceso de aflicción, se sintió aceptada y con pertenencia, y a través de trabajar el programa pudo recuperar la confianza en si misma y ha aprendido a poner límites, se muestra más contenta y estable emocionalmente.

Caso #3

R.P. Mujer de 27 años de edad, procede de un hogar integrado por mamá y papá, tres hermanos, ella es la segunda de los hijos. Soltera, trabaja actualmente, condición económica media baja, reside en esta capital, vive actualmente con sus padres, por el momento no tiene ninguna relación de pareja.

La razón por la que llegó al grupo es porque una amiga le informo que ella iba asistir a un grupo de apoyo donde se trabajaría el abuso sexual e incesto en la infancia. R.P. hacía poco que empezaba a recordar el abuso. Al momento de llegar al grupo presentaba una depresión profunda, no hablaba, solo lloraba, se sentía muy sola, lloraba mucho porque decía que su mamá no la había cuidado en el momento que sucedió el abuso. R.P. En el proceso pudo desahogar su tristeza y contó que un primo una vez que había ido a una piscina la metió al baño y la empezó a tocar toda y ella solo se quedo parada sin hacer nada. Esto le sucedió cuando tenía 6 años. En el proceso se realizó el test de la Figura Humana, el cual presentó muy baja autoestima, depresión, borraduras la cual muestra inseguridad.

En el grupo al escuchar la historia de las demás se sintió acompañada y se dio cuenta que no era la única que le había sucedido, pudo realizar los ejercicios del programa, hoy se le ve estable emocionalmente, ha manifestado querer estudiar y tener una relación de noviazgo, se le mira más contenta y con deseos de superarse.

Caso # 4

Y.C. Mujer de 42 años de edad, procede de un hogar integrado por mamá y papá, es la segunda de tres hermanos, casada, con 3 hijos varones, se graduó de maestra de inglés, actualmente trabaja en un colegio, su condición económica es media, procedente de esta capital. Al inicio del grupo refirió ser una persona muy insegura, que no le gustaba quien era, solo sabía que algo le pasaba pero no sabía que era, días amanecía triste y días enojada, pero muy pocos momentos contenta, se sentía rechazada sin valía. Fue abusada por un tío cuando ella tenía 7 años el abuso duró unos meses, cuenta que en ese tiempo vivían seis hermanos más con sus familias y cuando jugaban a las escondidas su tío aprovechaba para tocarla y que ella lo tocara, hubo sexo oral, por lo cual ella sentía mucha náusea al tener relaciones sexuales con su esposo. No sabe porque nunca dijo nada, fue callada siempre desde pequeña. Al principio en el grupo no hablaba y participaba poco, pero a medida que fue escuchando las historias y trabajando las actividades del programa pudo expresarse y entender que le pasaba. Se le realizó el test de la figura humana, el cual presentaba baja autoestima, depresión, inseguridad, buscando el amor en su ambiente, y buscando el amor de la madre.

A medida que fue participando en el grupo empezó a integrar su historia, aceptarla y realizar el proceso, actualmente se le ve más participativa en actividades, no tan silenciosa y con estabilidad emocional, acepta que manejaba ira pero que le daba miedo expresarlo por temor a ser rechazada, pero a medida que pudo trabajarla se

le ve más tranquila, tiene menos conductas autodestructivas, ya que ya no se aísla y comparte más con las demás personas.

Caso # 5

R.M. Mujer de 46 años de edad, procede de un hogar integrado por mamá y papá es la tercera de cinco hermanas, actualmente casada con 4 hijos, de condición económica media, originaria de esta ciudad, vive actualmente con su esposo y 3 hijos. Es propietaria de un negocio el cual ella dirige.

Refiere ser una persona resentida que maneja mucha ira, que siempre esta a la defensiva, que le tiene mucha desconfianza a las personas, tiene problemas de intimar con las personas, casi no tiene amigas. Con mucho enojo hacia la madre porque nunca hizo nada para defenderla, siempre tomaba tranquilizantes por las noches para dormir y no se daba cuenta de nada y salía mucho a la calle.

R.M manifiesta que fue víctima de incesto por parte de su padre desde los 6 años hasta los 15 años. El abusaba de ella cuando era pequeña se metía a su cama y la tocaba, luego cuando ella creció la violó y la embarazo 2 veces, y la llevaba a que le practicasen abortos y al médico le decía que se le escapaba con los novios. Se realizó el test de la figura humana, el cual presentaba mucha agresividad, un dibujo remarcado, dedos en lanza. Manifestó que ya casada le reclamo a su papá y el lo negó todo y su familia (mamá y hermanas) se alejaron de ella.

R.M. al inició del grupo era muy agresiva les hablaba mal a las demás, trataba de ver sus errores y atacarlas, pero a medida que trabajo la ira en los ejercicios, empezó a tener cambios, se le mira con más control del enojo, y pudiendo elaborar sus pensamientos, al principio no permitía que se le dijera nada, ni orientarla porque se molestaba, hoy permite que las demás participantes opinen y puedan acercarse más a ella. Aprendió a vivir en el aquí y el ahora a través de contar su

pasado, sanarlo y saber que ya es adulto y que nadie puede hacerle daño si ella no lo permite.

Caso # 6

M. L. Mujer de 48 años de edad, procede de un hogar integrado por mamá y papá, es la tercera de cuatro, hermanos soltera, actualmente estudia en la universidad, procedente de esta capital, condición económica media alta. Refiere sentirse una persona inútil, insegura, con muchos miedos, con sentimiento de culpa, porque recuerda el abuso con dolor y agrado a la vez; reconoce que el abuso la daño mucho, ya que antes no le daban deseos de estudiar por lo que lo hace hasta en este momento. Reconoce que una secuela del abuso es haberse dejado engordar para que nadie se fijara en ella.

M.L. Fue objeto de incesto por parte de un tío que llegaba a visitar a la familia, pero como la mamá salía mucho el tío aprovechaba para quedarse solo con la niña, ella manifiesta que tenía 6 años y que él le bajaba su calzoncito y la acariciaba y que ella sentía miedo pero a la vez le gustaba lo que sentía, por eso manejaba culpa, porque a veces ella lo buscaba y el era muy cariñoso y le regalaba cosas. El abuso duro varias años. M.L. se presentó a la Defensoría para buscar ayuda, ya que una amiga le recomendó y le contó del grupo que iba a iniciar. Se le realizó el test de la figura humana, el cual presentó un dibujo muy pequeño relacionado con la imagen de ella, el mismo manifiesta baja autoestima, con muchos borraduras lo que indica inseguridad, lo que confirma su inseguridad, con los ojos cerrados, lo cual manifiesta que no le gusta su realidad.

En el proceso mostró mucha colaboración, pudo verbalizar la culpa que sentía, que rechazaba a los hombres y que por eso subió de peso ya que era una persona obesa, que a pesar de su edad no trabajaba, pero a medida que asistió a las terapias y realizó el programa, su autoestima mejoró, bajo de peso, se perdono así misma,

comprendió que ella no era culpable, asimiló muy bien la parte psicoeducativa, y actualmente labora en un colegio y tiene muchos deseos de superarse.

Caso # 7

S.V. Mujer de 42 años de edad, procede de un hogar integrado por mamá y papá, es la sexta de ocho hermanos. Divorciada con 2 hijos, profesional universitaria, procedente de esta capital, actualmente vive con sus dos hijos, con una situación económica media.

Refiere que su papá es alcohólico desde que era niña, un papá ausente que nunca se hizo responsable de la familia. S.V. cuenta ser una persona muy insegura, que todo se le olvida, que le ha costado mucho el estudio por problemas de memoria, con mucho resentimiento y odio lo cual no le permite vivir tranquila. Le cuesta expresar lo que siente, se mantiene pensando mucho en su dolor lo cual no le permite vivir en el presente.

S.V. fue víctima de abuso sexual cuando tenía 7 años por su maestro de primer grado. Manifiesta que el maestro la llevaba al baño y la subía al lavamanos y le practicaba sexo oral y ella a él, no logra recordar mucho porque nunca dijo nada y sus recuerdos son muy vagos, pero presenta síntomas del abuso. Recuerda que cada inicio de clases se enfermaba de la garganta y no quería ir a la escuela, tuvo los primeros recuerdos cuando la invitaron a escuchar una plática sobre que era el abuso sexual, y empezó a sentirse inquieta, con enojo y tristeza y cuando hablaban de sexo le daba mucha vergüenza. Acudió a la Defensoría para pedir ayuda y ahí se le informó que se iba a realizar un grupo de apoyo, lo cual tomó con mucha alegría. Al inicio del grupo no hablaba era muy reservada, pero muy amable y cariñosa, pero a medida que empezó a escuchar las historias y cuando decidió contar su historia empezó a sentir mucho enojo y a descubrir sus verdaderos sentimientos, que le costaba defenderse por miedo al rechazo, que cuando las personas la agredían se quedaba callada, pero a través de los ejercicios se trabajó la

silla vacía y pudo expresar todo lo que sentía hacia su agresor. Ha mejorado su autoestima, puede expresar con mayor facilidad sus sentimientos, lo que le gusta y no le gusta, ha aprendido aceptarse así misma, y a descentralizarse de su dolor y poder sentirse acompañada y ver el dolor de las demás. Su situación económica ha mejorado lo cual le da mucha satisfacción.

Caso # 8

L.A. Mujer de 22 años, procede de un hogar integrado por mamá y papá, es la segunda de cuatro hermanos. Actualmente casada vive con su esposo, es procedente de esta capital, de clase baja. Refiere ser una persona agresiva, desconfiada, caprichosa y eso le causa problemas conyugales.

L.A. fue objeto de abuso sexual cuando tenía 7 años por un desconocido, ella cuenta que un día su mamá la mando a comprar pan y cuando venía de regreso y un señor que estaba en un carro le dijo que le quería regalar cinco quetzales y ella se acerco y él la entro al carro y le dijo que le daba el dinero si le practicaba sexo oral, ella lo realizó y luego él le dio el dinero. Ella no dijo nada porque tenía mucho miedo.

Al iniciar el grupo le costo mucho romper el silencio ya que era muy desconfiada, peleaba con las demás participantes, desconfiaba de las terapeutas, decía que la íbamos a traicionar, todo le caía mal, protestaba por todo. Cuando decidió hablar entro en crisis y se desmayo varias veces ya que regresaba al momento del abuso. Empezó a sentir odio por el abusador y vergüenza por lo que le había pasado, se sentía sucia y que no valía nada.

A través de la terapia empezó a aceptar su historia a integrar sus sentimientos a hablar de ellos, logro perdonarse a sí misma, a trabajar el control de la ira, aceptarse, su autoestima se fue reafirmando y decidió terminar sus estudios de bachillerato.

L.A. se encuentra muy estable, esperando a su primer bebe con mucha esperanza y alegría y confía más en las personas.

Caso # 9

D.V. Mujer de 42 años de edad, procede de un hogar integrado, es la primera de tres hermanos. Actualmente casada, con 2 hijos, profesional, procedente de esta capital, de clase media, actualmente vive con su esposo e hijos. Refiere ser una persona muy nerviosa, con muchos miedos, que con frecuencia llora a veces sin razón aparente, no le gusta estar sola, muy callada, no tiene amigas, tiene cambios de humor con frecuencia. D.V. refiere que su papá abusaba de ella desde que tenía 6 años hasta cumplir los 16, se metía en su cama y le acariciaba sus partes íntimas y él la ponía a acariciarlo, le gustaba bañarla porque en ese momento aprovechaba para tocarla y excitarla y realizarle sexo oral, su papá bebía y cuando llegaba tomado subía a su habitación y se masturbaba enfrente de ella. Le decía cosas como tu eres mi hija preferida, a ti te quiero más y le compraba muchas cosas. Cuenta que algunas veces escondía un cuchillo debajo de su almohada para que cuando su papá se acercara ella podía defenderse, pero nunca lo saco. Se encuentra enojada con su mamá porque ella nunca hizo nada para defenderla, a pesar de que ella se daba cuenta lo que el papá le hacía.

Al realizarle el test de la figura humana mostró un dibujo muy pequeño, la cual manifiesta su baja autoestima, con ojos cerrados, manifestando que no le gusta su ambiente, y manos abiertas con dedos en forma de pétalo lo cual indica su necesidad de amor y afecto.

Cuando D. Empezó hablar del abuso tenía cambios de conducta del llanto pasaba a la risa y al enojo, manifestaba mucha vergüenza y culpa, porque a ella al principio no le gustaba pero luego sentía excitación. A medida que fue hablando del abuso, a través de escuchar las otras historias que no era la única y que ella no provocaba

el abuso, empezó a entender que le pasaba a integrar sus sentimientos, le ha sido muy difícil pero ha ido superando los momentos de tristeza al sentirse acompañada por otras víctimas sobrevivientes de abuso sexual. Su autoestima a aumentado a medida que ha trabajado los ejercicios a través del programa. Hoy se encuentra más estable en lo que respecta a sus emociones, ha aprendido a poner límites a decir no, y el miedo a disminuido, comparte más haciendo bromas cosa que antes le era difícil hacer.

Caso # 10

B. L. Mujer de 48 años de edad, procede de un hogar integrado por mamá y papá, es la primera de dos hermanos. Estudio hasta los básicos ya que el papá le decía continuamente que era tonta y no servía para nada. Actualmente unida, con dos hijos, condición económica media alta, procedente de esta capital. Refiere sentirse muy confundida, no sabe lo que le pasa, siente que no vale nada, que la gente no la quiere, es una persona muy aislada sin amigas, antes de unirse a su pareja tuvo varias relaciones sexuales, las cuales la dejaron más herida y con una sensación de sentirse sucia, le cuesta mucho expresarse, se siente como una persona que no es inteligente, cuando habla se queda pensativa y se retrae continuamente.

B.L. refiere que fue abusada por un maestro cuando tenía 11 años, él le metía la mano adentro de su calzón y la empezaba a masturbar, esto sucedió varias veces. Nunca lo dijo porque su mamá no le creía y su papá no le hacía caso, por lo cual ella se callaba. El maestro la amenazaba diciéndole que iba a perder el grado si se lo decía a alguien. Muchas veces deseo morir, pero nunca intento matarse.

A medida que B. Trabajó el programa empezó a expresar sus sentimientos, cada vez que hablaba lloraba le ha costado mucho integrar partes de su historia, ya que el abuso solo vino a reafirmar el sentimiento de rechazo que vivía en su familia. Su autoestima ha mejorado notablemente, ha aprendido a expresar en su momento lo

que siente, incluso ha sentido el deseo de trabajar y poner un negocio por su cuenta, siente ganas de vivir y de compartir con las demás personas, dice que su vida ha cambiado.

CUADRO # 1
SECUELAS EMOCIONALES DE MAYOR INCIDENCIA
EN MUJERES ABUSADAS SEXUALMENTE EN LA INFANCIA

Secuelas emocionales	# de casos
Baja autoestima	10
Sentimiento de ira	8
Sentimiento de culpa y vergüenza	10
Depresión	8
Desconfianza	7
Miedo	6

En su mayoría. Las víctimas de abuso sexual se sienten devaluadas, inseguras no tienen la capacidad de confiar, se sienten culpables, tristes.

CUADRO # 2
EDADES EN LAS QUE OCURRIO EL
ABUSO SEXUAL

EDADES	# DE CASOS
5 - 10 años	8
11 - 15 años	2

Se tienen 8 casos de abusos e incesto en las edades comprendidas entre los 5 -10 años. Los abusos e incesto sucedieron aprovechándose de la unión que hay por los lazos consanguíneos. Se presentaron 2 casos de abuso entre los 11 -15 años por desconocidos.

CUADRO # 3
TIPO DE AGRESOR

AGRESORES	# DE CASOS
Parientes	7
Amigos o conocidos	2
Desconocidos	1

Un pariente se muestra como agresor en el mayor número de casos (incesto) mostrando abuso de poder familiar
Se presenta un sólo caso de abuso por desconocidos.
Siguen los abusos realizados por amigos indicando el abuso de confianza.

CUADRO # 4

TIEMPO DE DURACION DEL ABUSO

TIEMPO	# DE CASOS
Una vez	2
1 Año	4
3 Años	2
Más tiempo	2

Se identificaron 2 casos en los cuales el abuso ocurrió una vez. El resto de los casos muestra situaciones de incesto y abuso de confianza familiar.

CUADRO # 5

ESTADO CIVIL DE LAS PERSONAS ATENDIDAS

ESTADO CIVIL	# DE CASOS
Casada	5
Unida	1
Soltera	3
Madre soltera	0
Separada o divorciada	1

De las 10 mujeres abusadas sexualmente en la infancia 6 son casadas. Las 4 restantes tienen temor a una relación de pareja y no confían en el sexo opuesto, pues han sido dañadas física y emocionalmente.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- Se acepta la Hipótesis "LAS SECUELAS DEL ABUSO SEXUAL DISMINUYEN SIGNIFICATIVAMENTE, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO A MUJERES VICTIMAS DE ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA, ATENDIDAS EN LA DEFENSORIA DE LA MUJER"
- El abuso sexual en la infancia es un problema que se presenta en todos los niveles de la sociedad, a cualquier edad, religión y situación económica.
- El abuso sexual es un problema social cuyas víctimas mayoritarias son las mujeres.
- Entre las causas de abuso sexual en nuestra sociedad están el abuso de poder, la marginación, la falta de información adecuada.
- Las víctimas de abuso sexual guardan silencio por: amenazas del abusador, por sentimientos de culpa, miedo, vergüenza y falta de credibilidad.
- Un programa de ayuda terapéutico disminuye significativamente las secuelas en mujeres víctimas de abuso sexual en la infancia.
- La terapia grupal ayuda en la recuperación de las víctimas a entrar en contacto con sus sentimientos y aprender a expresarlos, aprender a pedir y animarse a recibir ayuda a sentirse aceptada y apoyada.
- La víctima de abuso sexual, al asistir a Terapia de Grupo, se siente liberada, motivada y su autoestima se eleva, valorizándose más como persona.

4.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la Defensoría de la Mujer de la Procuraduría de los Derechos Humanos, que dentro de la ayuda que ofrece de a conocer programas para la Víctima de Abuso Sexual en Guatemala.
- Se recomienda al Ministerio de Educación primaria y de nivel medio crear dentro del programa educativo información acerca de la sexualidad, igualdad de derechos y respeto que se merecen ambos sexos, para evitar más abusos sexuales en el futuro.
- Evitar que el terapeuta o personas que se dediquen a trabajar con mujeres víctimas de abusos sexual las culpen y las critiquen. Si no brindarle credibilidad, apoyo y ayuda para que pueda valorizarse como persona, confiar en sí misma.
- Se recomienda a los estudiantes de psicología y profesionales de la Universidad de San Carlos de Guatemala, como a otras entidades, que en el área donde presten sus servicios orienten y brinden información y que comprendan que el Abuso sexual es un problema social, que al ser detectado debe ser denunciado para brindar los servicios necesarios a la persona afectada.
- Incentivar a las mujeres víctimas de abuso sexual e incesto en la infancia a que busquen ayuda psicológica para poder sanar las secuelas emocionales que han sufrido y puedan retomar su vida e incorporarse a la sociedad.

BIBLIOGRAFIA

Allender, Dan (1995)

Corazón Herido. Esperanza para los que han sido víctimas de abuso sexual en la infancia. Primera edición. Estados Unidos. Editorial Caribe, inc.

Bass, Ellen, (1995)

El Coraje de Sanar. Guía para mujeres supervivientes de abuso sexual en la infancia. Primera edición. Barcelona, España. Editorial Urano, S.A:

Batres Méndez, Gioconda. (1997)

Del Ultraje a la Esperanza. Tratamiento de las secuelas del incesto. Segundo edición. San José, Costa Rica. Editorial Tramacolor, S.A.

Baumgardner, Patricia. (1987)

Terapia Gestalt. Segunda edición. Ciudad de México. Editorial Concepto.

Braiker, Harriet B. (2001)

La Enfermedad de Complacer a los Demás. Segunda edición. Buenos Aires, Argentina. Editorial Edaf, S.A.

Branden, Nathaniel, (1994)

El Poder de la Autoestima. Como potenciar este importante recurso psicológico. Ciudad de México. Editorial Paidós.

Braswell, Linda, (1999)

Violada. Como recuperar el respeto propio y el de los demás. Primera edición. Ciudad de México. Editorial Panorama.

Castanedo, Celestino, (1983)

Terapia Gestalt. Enfoque del Aquí y el Ahora. San José, Costa Rica. Editorial Texto, S.A:

Cloud, Henry, (1992)

Limites. Estados Unidos. Editorial Vida.

Echevurúa, Enrique, (2002)
Abuso Sexual en la Infancia, Víctimas y Agresores. Un enfoque clínico. Primera edición. Barcelona, España. Editorial Edaf, S.A:

Fossum, Merle A., (2003)
Familias Adictas y Abusivas en Recuperación. Resolviendo la vergüenza familiar provocada por la adicción y el abuso. Segunda edición. Ciudad de México. Editorial Pax.

Lammoglia, Ernesto, (1999)
Abuso Sexual en la Infancia. Como prevenirlo y superarlo. Primera edición. Ciudad de México. Editorial Grijalva, S.A:

Linn, Dennis, (1992)
Pertenecer. Lazos entre la sanación y la recuperación. Primera edición. Ciudad de México. Editorial Patria.

Stith, Sandra, (1992)
Psicología de la Violencia en el Hogar. Estudio, consecuencia y tratamiento. Segunda edición. Ciudad de España. Editorial Declee.

Withfield, Charles. (1999)
Sanar Nuestro Niño Interior. Como superar los miedos, condiciones mentales de infelicidad que nos vienen de la infancia. Primera edición. Ciudad de España. Editorial Obelisco.

ANEXO 1

**PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO PARA ATENCION DE
MUJERES ABUSADAS EN LA INFANCIA**

PRESENTACION

Este programa trata de enriquecer la práctica clínica de la terapia de grupo con víctimas de incesto y abuso sexual en la infancia, el mismo es de gran valor para ampliar el conocimiento del proceso terapéutico con dichas víctimas.

Presentamos los procesos y pasos que en el desarrollo del trabajo han sido más útiles en la evaluación de la recuperación de las víctimas, ya que esta es una experiencia, no una carrera. El trabajo que aquí se realiza está basado en conocimientos clínicamente comprobados para que cada mujer que ha sido víctima de abuso sexual en la infancia pueda ir descubriendo y enfrentando cada uno de los acontecimientos ocurridos así como sus efectos. Este programa está basado en técnicas de la terapia Gestalt, la cual es de mucha utilidad, ya que las mujeres que han sido víctimas de abuso sexual en la infancia presentan problemas tales como fragmentación en su personalidad; es como una sensación de estar divididas, de ser dos personas. El propósito de dicha terapia es ayudar a las sobrevivientes a convertirse en un todo, ayudarse a darse cuenta de sus partes fragmentadas, admitirlas, reclamarlas e integrarlas. La integración le ayuda a realizar la transición desde la dependencia hasta la autosuficiencia; del apoyo autoritario externo, al apoyo interior. Tener apoyo interior significa que la sobreviviente pueda afirmar su personalidad por sí misma.

Aunque se trata de un grupo de corta duración, toca procesos importantes, tales como confianza, seguridad, sentimientos como la culpa, la vergüenza, el enojo y otras secuelas del abuso.

Hace también énfasis en la importancia de la reestructuración cognoscitiva de los mensajes que el incesto y el abuso dejó. Se proporciona a las sobrevivientes información que ellas no tuvieron en áreas como: sexualidad, límites, y manejo de la autoestima.

CONTENIDO DE LAS SESIONES

Las sesiones se basarán sobre los siguientes aspectos:

El programa se basa en 18 sesiones las cuales se dividen de la siguiente manera:

Las sesiones No. 1 y 2 se da la presentación. Se explica el trabajo en grupo, el establecimientos de las reglas a manejar y la alianza terapéutica.

Las sesiones 2, 3 se presentan las definiciones sobre el abuso sexual e incesto y discusión de mitos y realidades.

La sesión No. 4, 5 se trabaja el establecimientos de la confianza y un sistema de apoyo.

Las sesiones No. 6,7,8,9 y 10. Se trabaja con las secuelas del abuso sexual e incesto. Aprender a llevar el proceso de aflicción a través de recordar, romper el silencio y contar cada participante su historia.

Las sesiones No.11,12,13 y 14 Aprendiendo a lidiar con los sentimientos Ira, culpa y vergüenza.

Las sesión No. 15. Se trabaja acerca de los mitos y realidades de los límites y aprendiendo a establecer límites

Las sesiones No.16, 17 Autoestima y autoaceptación.

La sesión No.18. Celebrando logros. ¿Cómo me siento?.

METODOLOGIA

Durante el proceso grupal propuesto en este programa se utilizan distintas técnicas y herramientas con la finalidad de enriquecer, apoyar y facilitar el proceso. Estas incluyen:

BIBLIOTERAPIA

La información sobre el abuso sexual e incesto, los mitos y sus realidades, las secuelas y sus efectos, corrigen la información distorsionada y refuerzan nuevos sentimientos y conductas en las sobrevivientes.

ESCRITURA:

Este medio facilita a las víctimas sobrevivientes la expresión de sentimientos y pensamientos que no se atreverían a manifestar verbalmente, ya que sobre ellas pesó la prohibición de contar su experiencia y la amenaza sin la rompían. Contestar las hojas de apoyo y luego al tomar confianza y romper el pacto del silencio se comparten las respuestas dentro del grupo de una manera verbal, ya que un 50% de sanar es hablar.

INSTRUCCIONES PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA

- El programa se realizará en 18 sesiones, en las cuales se les dará previa instrucción de lo que se trabajará en cada una. Se les explica la estructura y metodología del proceso grupal desde la primera sesión.
- Al inicio de cada sesión se les dará un tema, el cual las terapeutas desarrollarán, para que cada sobreviviente conteste por escrito las hojas de

apoyo se les proporcionará, para luego compartirlas verbalmente dentro del grupo.

Las características de las personas que forman la red de apoyo deben ser las siguientes:

- Creer la historia de la víctima y sobreviviente y no negar el abuso, o decir que esta inventando.
- No minimizar el dolor que ellas sienten, comparándolas con otras sobrevivientes, ni decirles frases como: hay casos peores, no eres la primera ni la última.
- No hacerlas sentir culpables por el abuso, ni decirles frases como: tal ves sin darte cuenta lo provocaste.

PROGRAMA PSICOTERAPEUTICO PARA MUJERES ABUSADAS EN LA INFANCIA

SESION No.1

PRESENTACION, EXPLICACION DEL TRABAJO EN GRUPO, ESTABLECIMIENTO DE REGLAS Y DE LA ALIANZA TERAPEUTICA:

En esta primera sesión se les informa sobre el trabajo de grupo y explicarles lo siguiente: el trabajar en temas tan delicados y dolorosos, es muy difícil y vas a sentir la tentación de dejarlo a veces, no permitiéndote la oportunidad de luchar para salir de este problema.

Pero si tienes la dicha de poder emprender este camino con algunas personas confiables, comprometidas en su recuperación y comprometidas contigo para darse apoyo mutuo en este proceso, el trabajo será duradero y el camino menos difícil.

Se seguirán los siguientes pasos:

1. Presentación de las terapeutas, y se darán referencias necesarias que aclaren quienes son.
2. Realizar una dinámica de presentación para romper el hielo.
3. Establecimiento de días y horas de reunión y contenidos a desarrollar.
4. Establecer las reglas conjuntamente con las sobrevivientes, con las que funcionará durante todo el proceso.
5. Cada integrante del grupo debe comprometerse a:
 - A ser honesta consigo misma y con los demás en la medida de lo posible, ya que muchas veces como sobrevivientes de abuso sexual e incesto distorsionamos la realidad o la percibimos de forma diferente.
 - Tratar de ser constantes para que el proceso se lleve a cabo adecuadamente.
 - Explicarles que cada persona es necesaria, ya que la contribución de cada una es única e insustituible.
6. Se les explicará la metodología, se les dirá desde un inicio que no serán criticadas ni juzgadas por lo que expresen o por el trabajo que realicen escrito debido a su escolaridad
7. Cada persona es diferente y debe tener la libertad de compartir solamente lo que desee, sin que nadie tenga derecho a forzar ninguna confidencia. La confianza se va logrando con el tiempo y forzar a alguien es no respetarlo.
8. Informarles que lo más importante es establecer el compromiso de guardar el secreto de las vivencias que surjan durante el proceso.

REGLAS SUGERIDAS PARA EL GRUPO
SESION No. 1

1. Tratar de asistir puntualmente a cada sesión, se iniciará y terminará a la hora establecida
2. Tratar de compartir con honestidad en las medidas de mis posibilidades, con mi grupo
3. Respetar el turno de cada quien en el momento de hablar, todas tendrán la oportunidad de hablar.
4. No se deberá juzgar ni criticar a ninguna participante.
5. Habrá estricta confidencialidad sobre lo que se hable en el grupo, incluso con las parejas de las sobrevivientes.
6. Tratar de cumplir con las tareas que se sugieren en cada sesión
7. Respetar los límites establecidos en el grupo.
8. Las presentes reglas son aprobadas o aumentadas por las participantes.

Firma

SESION 2
MITOS Y REALIDADES DEL
ABUSO SEXUAL Y EL INCESTO

La falta de información adecuada, la ocultación de este tipo de situaciones como lo es el abuso, han contribuido al mantenimiento de pensamientos erróneos respecto a los abusos sexuales de menores.

Se les lee acerca de los mitos y realidades y compartir con las sobrevivientes que piensan de ellos, e ir corrigiendo o complementado la opinión de cada una de ellas, ya sea verbal o por escrito.

MITO: Los abusos sexuales son poco frecuentes.

REALIDAD: Se dice que un 25% de las mujeres y el 15% de los hombres han sido víctimas de algún tipo de abuso en la infancia.

MITO: En la actualidad se producen con mayor frecuencia.

REALIDAD: Ahora se conocen mejor, antes no se estudiaban ni se denunciaban.

MITO: Quienes lo cometen están locos.

REALIDAD: Los abusadores son personas con apariencia normal, de estilo convencional, de inteligencia media y no psicóticos.

MITO: El abuso sexual ocurre solamente entre extraños, si las niñas no se acercan a los extraños se evitará el abuso sexual.

REALIDAD: En un alto porcentaje de los casos de abuso sexual, el abusador es un pariente, un integrante de la familia, un amigo, un cuidador o un conocido de la víctima.

MITO: Sólo se dan en determinadas clases sociales.

REALIDAD: El abuso puede darse el cualquier nivel socioeconómico o cultural.

MITO: Las menores son responsables del abuso sexual e incestuoso.

REALIDAD: El acto abusivo es responsabilidad total del adulto. Las niñas por su edad, conocimientos, dependencia y falta de poder no están en capacidad de decir no o detener el abuso. En una relación tan desigual de poder no se puede hablar de consentimiento ni igualdad.

MITO: Las menores pueden evitarlos.

REALIDAD: Las niñas pueden aprender a evitarlo, pero generalmente cuando les sucede las toma por sorpresa, las engañan o las amenazan y no sabe reaccionar adecuadamente.

MITO: El incesto es una fantasía infantil.

REALIDAD: Una niña no fantasea sobre acontecimientos dolorosos o que no son vivencias.

SESION No. 3
DESARROLLAR TEMA SOBRE
EL ABUSO SEXUAL Y EL INCESTO

El incesto es toda agresión de índole sexual, indirecta o directa entre una niña y un adulto o adulta, que mantenga lazos caracterizados por la amistad, confianza, afecto, parentesco o autoridad. Si estos lazos tienen que ver con el cuidado, protección y guía de la niña, se consideran de características similares a los consanguíneos.

El abuso sexual: es toda acción ejecutada por un sujeto que se vale de otro para estimularse o gratificarse sexualmente, sin el consentimiento de este último.

La agresión sexual indirecta: Someter a la niña a mirar pornografía, a realizar actos de índole sexual para satisfacción del perpetrador, como mostrar sus genitales, o mostrarlos a los infantes con tales fines, tomarles fotografías para satisfacción sexual del perpetrador o un grupo de ellos.

La agresión sexual directa: Tocar y masturbar a la niña con fines sexuales en diferentes áreas de su cuerpo, especialmente las erógenas. Hacer que la niña acaricie al adulto, lo masturbe o practique el sexo oral. Rozar el pene con el cuerpo de la niña, u otras partes del cuerpo para buscar excitación. Penetrar la vagina o el ano, con el pene, el dedo u otro objeto.

Violación por extraños: Esta consiste en la penetración del pene, dedo u otro objeto en la vagina o el ano por parte de un extraño. Personas que la niña no había conocido antes del hecho.

SESION 4

ESTABLECER LA CONFIANZA Y CREAR UN SITEMA DE APOYO

Los grupos para las víctimas y sobrevivientes de abuso sexual e incesto en la infancia es un lugar seguro donde se pueden compartir secretos oscuros. El abuso sexual es una experiencia muy común, a causa de la cual muchas mujeres necesitan reparar el daño causado cuando eran niñas, por ello es importante que se cumplan las reglas establecidas en la sesión No. 1, dentro de la posibilidades de cada una.

Es importante en esta sesión explicarles como el abuso ha lastimado su capacidad de confiar en los demás y en ellas mismas, por el hecho de sentirse traicionadas por las personas que debieron cuidarla de pequeña, cómo sus sentimientos fueron lacerados debido a la traición, por lo que muchos veces ellas mismas desconfían de sus sentimientos y sus intuiciones, y muchas veces su única defensa a no volver a ser traicionadas es la desconfianza. El abusador traspasó sus límites diciéndole por ejemplo: “que todo papa que quiere a sus hijas las trata de esa manera, por que la ama”.

Una de las secuelas de las víctimas y sobrevivientes es que muchas veces han vivido aisladas, tienen pocas amigas y amigos en quien confiar, no tienen la capacidad de intimar con las personas debido a que se sienten raras, diferentes y sucias por lo sucedido, por lo cual viven tanto en aislamiento físico y un aislamiento interior de no saber que les pasa ni que sienten, o de sentirse muchas veces como loca.

Por eso es de gran utilidad formar una red alternativa y multiplicadora, esto es una clave de apoyo al tratamiento, tanto para las pacientes, como las personas de su confianza, cuando la red natural (familia, amigos cercanos) no ha sido suficiente, esta red cumplen con esa función, de modo que se vuelven grupos primarios de sostén, se fomenta la comunicación y el apoyo entre ellas; todas tienen los teléfonos de todas y, cuando hay situaciones críticas, se establece cadenas de ayuda entre sesión y sesión; se festejan cumpleaños, etc.

El beneficio mayor, además del cambio individual, es que los lazos creado en la relación terapéutica no necesitan ser sostenidas por las profesionales sino que se ven enriquecidas y multiplicadas a partir de esa nueva red que se teje entre las pacientes y desde ellas hacia fuera, hacia sus amigos.

Las características de las personas que forman la red de apoyo deben ser las siguientes:

- Creer la historia de la víctima y sobreviviente y no negar el abuso, o decir que esta inventando.
- No minimizar el dolor que ellas sienten, comparándolas con otras sobrevivientes, ni decirles frases como: hay casos peores, no eres la primera ni la última.
- No hacerlas sentir culpables por el abuso, ni decirles frases como: tal ves sin darte cuenta lo provocaste.

SESION No. 4
CONFIANZA

- Cuándo tenías miedo a quien recurrías?

- Cuándo eras niña en quien confiabas?

- Cuándo eras niña te aislabas continuamente?

- Cómo te ha afectado el aislamiento y la falta de confianza hacia los demás

- Qué sientes cuando confías en alguien?

- Quienes traicionaron tu confianza?

SESION No.5
FORMAR UNA RED DE APOYO

Esta red de apoyo se realiza para que puedas encontrar soporte en momentos de crisis, personas en las que puedas confiar y a la vez recibir el apoyo necesario.

Se te sugiere que realices una lista de las otras participantes que conforman el grupo o personas de tu confianza que te hagan sentir bien. Luego se comentará en el grupo como formar ese sistema de apoyo y que sentimientos surgieron al realizar la lista.

NOMBRE

ACTITUD POSITIVA

Me quiere y respeta esa persona?

Le interesa mi bienestar?

Me siento segura con esa persona?

SESION 6
LOS EFECTOS DEL INCESTO Y
EL ABUSO SEXUAL

En esta sesión se les explica a las sobrevivientes los efectos y secuelas que han dejado el abuso y el incesto.

Cuando la niña fue víctima de abuso sexual e incesto, fueron también violados sus derechos, sus límites.

SECUELAS DEL ABUSO:

- Sentimientos como : la culpa, la vergüenza y la ira.
- Aislamiento - Soledad
- Falta de intimidad (dar y recibir, confiar y ser digna de confianza, si no permite que nadie intime con ella, nadie puede dañarla).
- Conductas autodestructivas (comer demasiado, no comer, tener alguna adicción ya que las mantiene lejos del dolor, daño físico).
- Desconectarse de sus sentimientos
- Falta de integración (tener la sensación de estar dividida en más de una persona.
- Estar en alerta excesiva
- Buscar la intimidad de manera sexual
- Trastornos en el sueño (no conciliar el sueño, insomnio, etc.)
- Temores nocturnos
- Depresión
- Inseguridad – sentimiento de inferioridad
- Temor a ser rechazada
- Cambios de humor
- Miedo
- Pensamientos, recuerdos, imágenes intrusitas

SESION 6
LLEGAR A CONOCER LOS EFECTOS
DEL ABUSO Y EL INCESTO
EN NUESTRA VIDA

Un paso muy importante para la recuperación es reconocer los efectos del abuso e incesto en mi vida.

Cuales efectos reconoces en ti misma?

Cuándo eres más vulnerable a esos efectos: (eje. Cuando te sientes sola, o estas enojada, cuando estas asustada, etc.)

Cómo crees tu que puedes modificar dichos efectos?

SESION No.7
CONTAR MI HISTORIA
RECORDANDO

Cuando compartimos nuestros sentimientos, preocupaciones, confusiones y conflictos en compañía de personas de confianza que nos aceptan, nos apoyan y sabemos que no traicionarán nuestra confianza ni nos rechazarán, construimos una historia que de otra forma no nos sería posible contar. Contar nuestra historia tiene mucho poder para el descubrimiento y para la sanación de nuestra niña que fue abusada. Es una base de recuperación del grupo, a estas personas les podemos llamar “seguras” o “seguras y protectoras”. Las integrantes del grupo pueden llamarlo arriesgar, compartir, participar y trabajar en el grupo. La aflicción que muchas sobrevivientes presentan ha de ser compartida, y no debe de haber impaciencia, censura, ni aburrimiento, puesto que la repetición es necesaria para la catarsis, internalización y final aceptación inconsciente de la realidad del abuso. A parte de poder escuchar la historia de otras, y ellas la nuestra, quizás las características más curativas es que nosotras, la que cuenta la historia, escuchamos nuestra propia historia.

SESION N.7
RECORDANDO

Yo estaba (dónde y haciendo qué)

Quien abuso de mi?

Qué me hizo?

Que sentí?

SESION No.8

ROMPIENDO EL SILENCIO

A las niñas víctimas de abuso sexual e incesto, el abusador les impuso el silencio, a través de amenazas, o de decirle “este es nuestro secreto”, “Te mataré si lo dices”. Muchas sobrevivientes no se lo han dicho a nadie durante mucho tiempo o incluso nunca han hablado de ello durante toda su vida. La niña no puede revelar el abuso sexual porque quedan atrapadas en la lealtad hacia los adultos, y porque el mundo de los adultos nunca la escucharía ni le creería. A esto le podríamos llamar la “conspiración del silencio”. Esta propiedad es una de las razones a causa de las cuales el abuso sexual e incesto es tan devastador. Lo que no se puede compartir no se puede curar. El hablar del abuso es transformador y poco a poco vamos saliendo del sufrimiento. El hablar de lo sucedido en un lugar y un contexto seguro, sentimos lo que habría sido arriesgado y terrible sentir en el pasado, entonces el dolor se puede liberar y transformar.

- Sale de la vergüenza y el secreto que la tienen aislada
- Sale de la negación y entra en el reconocimiento del abuso
- Hace posible recibir comprensión y ayuda
- Entra más en contacto con sus sentimientos
- Se establece en el presente como una persona que está enfrentando el abuso sufrido en el pasado.
- Se va sintiendo poco a poco más fuerte y segura.

SESION 8
ROMPIENDO EL SILENCIO

Reconociendo la forma en que te impusieron silencio te ayudará a liberarte de esta imposición.

Cuando estaba abusando de mí, el abusador me dijo:

Guarde silencio por (ej. No me creyeran, por temor al castigo, vergüenza, etc.)

Guardé silencio porque sentía que debía proteger a:

SESION No. 9
EL PROCESO DE AFLICCION

Un abuso siempre constituye una pérdida y ello nos produce dolor o malestar, a estos sentimientos le llamamos proceso de aflicción; cuando nos permitimos percibir estos sentimientos, y cuando compartimos la aflicción con otras víctimas y sobrevivientes que nos escuchan, podemos completar nuestro trabajo de aflicción y liberarnos de esta desgracia. El incesto y el abuso sexual producen una pérdida de la identidad del yo, de la seguridad, del control; de los supuestos básicos que los seres humano debemos consolidar durante nuestro desarrollo. Admitir la pérdida es admitir el descontrol sobre las circunstancias producidas por el dolor y sobre quienes la infligieron. Cuando sufrimos una pérdida, se excita una energía dentro de nosotras que necesita ser descargada. Cuando no descargamos esta energía se acumula produciendo un estado de angustia crónica. Podemos sentirla a través de una amplia gama de manifestaciones, tales como ansiedad, tensión, tristeza, vacuidad, desfallecimiento, confusión, culpabilidad, vergüenza o incluso ausencia de sentimientos. Para lograr la liberación del dolor es preciso no reprimir, negar ni desatender ninguna de nuestras partes. Es necesario hacer nuestro el dolor que experimentamos con el abuso, es decir, reconocer y admitir la verdad. Una vez logrado esto, el dolor del pasado puede convertirse en la riqueza de la vida. Es necesario reconocer que el proceso de recuperación incluye el hecho de reaccionar ante el propio dolor emocional. Debemos comprender que liberar o dar salida a los recuerdos y sentimientos dolorosos no significa necesariamente enfrentarnos a aquellas personas que abusaron de nosotras. Es importante que no glorifiquemos el dolor ni nos aferremos a él ni nos revolquemos en él. Lo que hemos de hacer es dejarlo marchar.

SESION No 9
PROCESO DE AFLICCION

IDENTIFICACION DE PERDIDAS:

Parte de nosotras mismas:

Cuerpo

Seguridad

Independencia

Control (a qué)

Infancia

Identidad

Desarrollo emocional

Alegría:

Otros:

Qué podrías hacer para recuperar tus pérdidas (comentario grupal).

SESION No. 10
LOS SENTIMIENTOS
APRENDER A ESTAR ATENTAS

Para entrar en contacto con los sentimientos es necesario vivir dentro del cuerpo y prestar atención a las sensaciones que hay allí. Los sentimientos son justamente eso: cosas que se siente en el cuerpo tales como un nudo en la garganta, un estremecimiento, un nudo en el estomago. Las mujeres que han sido víctimas de abuso sexual en la infancia para defenderse, han tenido que alejarse afectivamente de las personas y del dolor, del terror y la ira que el abuso y la traición produjo. A veces estos sentimientos se somatizan, encuentran alojamiento en el cuerpo. Pueden aparecer en forma de dolores de cabeza crónicos, trastornos digestivos, dolores de espalda, etc. En el pasado otras personas no respetaron ni honraron sus sentimientos. En el presente, si siguen sin prestar atención a esos sentimientos que están ahí, son ellas mismas las que se hacen lo mismo. Tienen por lo tanto dificultad para encontrar sus sentimientos o para ponerse en contacto con ellos y aveces dificultad para expresarlos. Puesto que su amor y su confianza inocentes fueron traicionados, la niña aprendió que no podía confiar en sus sentimientos. No estar presentes es una conducta frecuente en las sobrevivientes. Esto quiere decir distanciarse de las emociones y no prestar atención a lo que sucede dentro de su interior. Cuando esta conducta es persistente estos sentimientos reprimidos o negados pueden dominar la personalidad. Tempranamente las sobrevivientes se disociaron; este mecanismo fue una habilidad que le permitía sobreponerse a la humillación, el dolor y todos los intensos sentimientos que le causo el abuso. Cuando nos abrimos a los sentimientos no es cuestión de elegir algunos y desechar otros. Forman un todo indivisible.

LOS SENTIMIENTOS:

Los sentimientos no nos hacen ni buenas ni malas, son parte de nosotras; son la manera en que nos percibimos a nosotras mismas, son nuestra reacción ante el mundo que nos rodea, la manera de sentir que estamos vivas. Sin ser conscientes de nuestros sentimientos, no tenemos conciencia de la vida. Ellos resumen nuestra experiencia y nos dicen si sienta bien o mal. Los sentimientos son nuestro lazo más útil en nuestra relación con nosotras mismas, los demás y el mundo que nos rodea. Las mujeres víctimas de abuso sexual en la infancia desarrollan a lo largo de la vida múltiples sentimientos autodestructivos. Los sentimientos de tristeza, culpa, vergüenza e ira, lo experimentan las víctimas de abuso sexual, quienes han sido dañadas, abandonadas y explotadas sexualmente

HOJA DE APOYO
A LOS SENTIMIENTOS

“EL CAMINO DE LA TRANSFORMACION”

Tras la puerta de sentir tu debilidad reside la fuerza.

Tras la puerta de sentir tu dolor reside tu alegría y tu placer.

Tras la puerta de sentir tu miedo reside tu seguridad.

**Tras la puerta de sentir tu soledad reside tu capacidad de gozar de plenitud,
amor y compañía.**

**Tras la puerta de sentir tu desesperanza reside la esperanza verdadera y
justificada.**

**Tras la puerta de aceptar las carencias de tu infancia reside tu satisfacción del
presente.**

(Eva Pierrakos)

SESION No. 10
DESCUBRIR LA VERDAD

Las siguientes frases tienen como objetivo ayudarte a clarificar lo que sientes y ver cuáles son las cosas que te provocan rabia o dolor. Aun cuando no hables con esa persona, el hecho de completar estas frases te servirá para comprender mejor tus circunstancias y comprenderte a ti misma. Teniendo presente a la persona o situación determinada, completa las siguientes frases:

En relación con esta persona o situación, lo que siento es.....

Lo que siento es.....

Lo que realmente siento es.....

También siento.....

Y bajo ese sentimiento hay.....

Y bajo ese sentimiento hay.....

Y bajo ese sentimiento hay.....

Respira. Mira hacia tu interior y completa las siguientes frases:

Lo que me da miedo es.....

Lo que temo es.....

Lo que me da miedo es.....

Lo que me asusta es.....

Lo que realmente me da miedo es.....

Lo que realmente temo es.....

SESION No. 11

LA IRA

El incesto constituye una violación de los límites físico y psicológicos, produce dolor, rompe la infancia y también provoca mucho enojo.

A las niñas se le enseña que no está bien enojarse. Deben ser obedientes y no expresar su ira, debido a ello muchas víctimas sobrevivientes de abuso sexual e incesto han suprimido su ira, dirigiéndola hacia adentro. La niña probablemente no pudo experimentar, expresar ni desahogar su indignación cuando abusaron de ella. Cuando no se puede dirigir la ira hacia el agresor, muchas sobrevivientes la vuelven contra ellas mismas, llevándolas a la depresión, culpa y a las conductas autodestructivas, que a la vez son meros reflejos de su ira, lo cual no hace más que encubrir la situación. Es bueno dirigir la ira precisa y apropiadamente hacia la persona que cometió el abuso. Es importante que comprendan que la ira es un componente primordial de su aparato emocional. Su cerebro y su cuerpo disponen de la capacidad de enfadarse como una característica de protección. La ira es la respuesta emocional que indica que algo va mal y que se puede salir perjudicada. En un sentido primario, la ira desempeña un papel importante en relación con la supervivencia. El abuso sexual e incesto invade los límites de la niña y atenta contra sus derechos, lo cual la hace vulnerable frente al mismo, la discapacita y psicológicamente y muchas veces las hace incapaces de sentir ira y defenderse. Aceptar la ira como una emoción humana normal (en vez de resistirse a ella o desviarla mediante la culpa, la depresión o cualquier otro sentimiento destinado a evitarla) es un paso fundamental para gobernarla..

SESION No. 11
EXPRESION DE LA IRA

Cómo recuperar el control sobre el enojo

Primero, reconoce tus sentimientos de ira:

- ◆ ¿Cómo sabes que estas enojada?
- ◆ ¿Cómo muestras tu ira?
- ◆ ¿Niegas tu ira y la escondes?
- ◆ ¿Te quedas con la ira y te vas con ella?

Luego, reconoce las señales de tu enojo:

- ◆ Dolores de cabeza, de estómago y de espalda.
- ◆ Gritar y levantar la voz
- ◆ Sarcasmo o cinismo
- ◆ Negación o racionalización de su conducta.

En esta sesión se trabajan varios ejercicios como apoyo a las sobrevivientes.

1. Se trabaja la silla vacía. Se coloca una silla vacía al frente de la sobreviviente y se le pide que se imagine que en esa silla esta sentado su abusador y que deje surgir sus sentimientos. Ejemplo: Como le ha afectado el abuso, que siente hacia él, que desearía que le sucediera, etc.

1. A todas las participantes del grupo se les asigna una frase, antes de que se le permita hablar. Deben utilizar una frase especial y decir cómo se sienten. Por ejemplo: "Necesito compartir contigo las cosas en un nivel más profundo. "Me siento triste (o enojada). Hablar así, la obliga a entrar en contacto con su ira. Si

la sobreviviente al hablar se ríe, se le enfrenta y se le pregunta por qué sonríe. Si lo hace deberá pagar una multa (impuesta por las demás) cada vez que use la sonrisa como defensa. Tampoco se le acepta usar palabras exageradas como pequeñita, grandísimo, gigante; ya que estas palabras distorsionan la comunicación.

2. Se le sugiere que realicen un diario de enojos y que escriban en el su pasado, comenzando tan atrás como pudiera recordar, debe anotar los eventos, personas y situaciones que le causaron ira.

SESION No. 12
IDENTIFICANDO LA CULPA
REEMPLAZARLA CON LA REALIDAD

Las víctimas y sobrevivientes suelen creer que ellas tienen la culpa del abuso sexual e incesto, muchas siguen aferradas a esa idea. Aunque es grande el número de niñas y adolescentes que sufren abuso sexual e incesto, nunca es culpa de ellas, sin embargo las sobrevivientes encuentra muchos motivos para sentirse culpables. A algunas se les dijo explícitamente que tenían la culpa, con frases como, "sé que te gusta", eres una niña seductora", otras fueron castigadas cuando alguien descubrió lo que sucedía. Puede que las ideas religiosas la hicieran sentirse pecadora, condenada al infierno. Aunque alguna sobrevivientes sólo sintieron dolor o se insensibilizaron cuando abusaron de ellas, otras experimentaron placer sexual, excitación y orgasmo. Aún cuando la experiencia del abuso haya sido desconcertante, terrible o aniquiladora, también se puede haber sentido cierta sensación agradable, por la cual muchas sobrevivientes se sienten culpables. Es importante comprender que haber tenido sensaciones sexuales es algo natural, y que la respuesta sexual ante el abuso, aún placentera, no significa de modo alguno que hubiera responsabilidad. Nuestros cuerpos están hechos para responder al estímulo, toda nuestra fisiología está destinada a producirnos placer cuando se nos toca sexualmente. Estas son reacciones sexuales naturales del cuerpo, sobre las cuales no siempre tenemos control.

La niña o la mujer que tiene un orgasmo cuando abusan sexualmente de ella no desea el abuso, el hecho de que responda sexualmente no significa que el placer sexual sea algo malo. Y algo muy importante, no es una traición de su cuerpo, su cuerpo respondió correctamente, la traición no es del cuerpo sino de los adultos que abusaron de ella.

SESION No. 12
IDENTIFICANDO LA CULPA

Piensa en todas las frases acusatorias que se ha dicho a si misma desde el abuso. Las razones por las cuales se ha echado la culpa. Aprender a no evadir el dolor, sino atravesarlo para curarlo, necesitamos conocer el sentimiento de culpa para superarlo.

Escriba y luego comparta en el grupo las siguientes preguntas:

Fue realmente mi culpa, ¿por qué?

Creo que fue mi culpa, ¿por qué?

No fue mi culpa, ¿por qué?

Recuerde que hablarlo en el grupo es una manera de vencer la culpa, ya que una cosa es que el terapeuta diga “no fue tu culpa”, y otra cosa, y mucho más potente, es que te lo digan 9 personas.

SESION No. 13
DE LA VERGÜENZA AL RESPETO

Asociada a la culpa esta presenta el sentimiento de vergüenza. Vergüenza de haber sido escogidas como víctimas, vergüenza por sentirse dañadas, sucias e impuras. Muchas sobrevivientes piensan que ellas tienen la culpa por el abuso se sienten avergonzadas por haber “permitido” que sucediera. La vergüenza es un sentimiento interior incómodo y doloroso que experimentamos cuando nos damos cuentas de que una parte de nosotras esta mala, corrompida, inadecuada, de estar disminuidas o ser insuficientes como persona. Es una humillación tan dolorosa o un desprecio tan profundo que la sobreviviente siente que le han robado su dignidad. Además de sentirnos imperfectas o anormales, la vergüenza nos hace creer que los demás pueden ver a través de nosotras, a través de nuestra fachada, hasta descubrir nuestro interior. Salir de la vergüenza en el grupo significa aceptar el sentimiento, hablar de la motivación que causa dicho sentimiento resolverlo y que cese el comportamiento basado en la vergüenza.

SESION 13
ENFRENTANDO LA VERGÜENZA EN NUESTRA VIDA

Te sientes mala, inadecuada, sucia o incompleta? Por qué?

Te sientes juzgada, en qué circunstancias te sucede?

A menudo te encuentras juzgándote a ti misma?

Crees que por el abuso ocurrido eres distinta a las demás personas? Por qué?

SESION No. 14

LIMITES

Cuando se es niña se cree que los adultos siempre tienen la razón. Por eso los mensajes destructivos y crueles que los abusadores dicen a las niñas tienen un gran impacto en ellas. Parte del respeto a sí misma reside en aprender a decir no, a establecer límites.

Los límites definen la persona. Definen lo que son y lo que no son. Un límite muestra dónde termina mi persona y comienza otra persona, me da un sentido de propiedad (pertenencia). Asumir responsabilidad por nuestra vida, nos presenta muchas opciones diferentes. Además de mostrarnos nuestras responsabilidades, los límites nos ayudan a definir con claridad lo que no corresponde a nuestra propiedad y de lo que no somos responsables. Los límites nos ayudan a demarcar nuestra propiedad para cuidarla. A las sobrevivientes de abuso sexual nunca les enseñaron a desarrollar límites buenos.

Un límite es cualquier cosa que nos permite diferenciarnos de otra persona o nos muestra dónde comienza y dónde termina nuestro ser. A continuación unos ejemplos de límites:

LA PIEL:

La piel es el límite principal que nos define. El cuerpo físico es lo primero que aprendemos a diferenciar de los demás. En la infancia, lentamente aprendemos que somos diferentes de nuestra madre y de nuestro padre que nos acarician. Las víctimas de abuso sexual e incesto suelen tener el sentido de los límites empobrecidos. En los primeros años de vida aprendieron que su propiedad no comenzaba con la piel. Otras personas podían invadir su propiedad y hacer lo que se les antojara. Como resultado, tienen dificultad para establecer límites cuando llegan a la edad adulta.

LAS PALABRAS:

La palabra más demarcadora de un límite es no. Permite que otros entiendan que somos personas independientes y que tenemos control de nosotras. Las sobrevivientes aprendieron a decir sí al abuso, a pesar del dolor, la rabia y el miedo. Son especialmente vulnerables a la invalidación por parte de personas que tienen algún poder sobre ellas. Las sobrevivientes con límites débiles tienen mucha dificultad para rechazar el control, la presión, las exigencias y a veces las verdaderas necesidades de otros. Siente que si dicen que no a alguien pondrán en peligro la relación con esa persona; por lo que sumisamente acceden a sus peticiones, aunque en su fuero interno lo resisten. Si no aprendemos a decir no a esa fuerza externa o interna, perdemos el control sobre nuestra propiedad y no podemos disfrutar el fruto del dominio propio. A través de la terapia de grupo, que a la vez es un sistema de apoyo, nos da la fuerza por primera vez en la vida para decir no. El abuso sexual e incesto afecta el desarrollo de los límites porque sacude dos fundamentos vitales para su crecimiento:

- El mundo es relativamente seguro
- La niña tiene control sobre su vida.

A las víctimas se les sacude estos fundamentos. No tienen la certeza de estar seguras y protegidas en el mundo, y tienen miedo de no tener ninguna posibilidad ante cualquier peligro inminente.

HOJA DE APOYO
MITOS COMUNES SOBRE
LOS LIMITES

MITO 1: SI PONGO LIMITES, SOY EGOISTA.

Los límites adecuados aumentan nuestra capacidad para dedicarnos a otros. Es importante recordar que satisfacer nuestras necesidades es fundamentalmente trabajo nuestro. Mis necesidades no son malas. El egoísmo es una fijación en nuestros deseos y anhelos, en detrimento de nuestra responsabilidad hacia los demás.

MITO 2: SI COMIENZO A PONER LIMITES, ME LASTIMARAN.

No podemos manipular a las personas haciéndoles llevaderos nuestros límites. Los límites son una prueba de tornasol para medir la calidad de nuestras relaciones. En nuestras vidas, las personas que respeten nuestros límites, respetarán nuestra voluntad, opiniones e individualidad. Quienes no respetan nuestros límites no están diciendo que no lo hacen.

MITO 3: SI PONGO LIMITES, LASTIMARE A OTROS.

Los límites apropiados no controlan, ni atacan ni lastiman a nadie. Debemos permitir que cada uno asuma su responsabilidad.

MITO 4: PONER LIMITES SIGNIFICA QUE ESTOY ENOJADA

De ningún modo. Este mito es una interpretación equivocada de las emociones en general. Cuando experimentamos enojo es porque nos advierte que nuestros límites son violados. Nos advierte del peligro de ser heridos o controlados. Cuando los límites han sido lesionado por el abuso las personas se asustan del enojo interior que sienten cuando empiezan a poner límites. No se trata de ira nueva, más bien ira vieja. Son años de “NO” nunca articulados, nunca respetados, nunca atendidos. La ira disminuye a medida que ponemos límites. Esto se debe a que la ira era el único límite que tenía.

MITO 5: CUANDO OTROS PONEN LIMITES, ME LASTIMAN.

Cuando somos incapaces de aceptar que una persona nos ponga límites y nos diga no, le hemos transferido el control de nuestra vida. Solo tienen que amenazarnos con distanciarse, y haremos lo que nos pide. La incapacidad para aceptar los límites ajenos puede indicar que existe un problema para asumir la responsabilidad. Cuando se ha sufrido abuso sexual e incesto, algunas sobrevivientes se

acostumbran a ser socorridas que comienzan a creer que su bienestar es problemas de otras personas. Se sienten defraudadas y no queridas cuando nadie las libera de sus contratiempos. No aceptan la responsabilidad de sus propias vidas.

MITO 6: LOS LIMITES PROVOCAN SENTIMIENTO DE CULPA.

Uno de los obstáculos mayores para poner límites a los demás son nuestros sentimientos de obligación. Cuánto le debemos a tantas personas que nos han ayudado? Qué es lo correcto? Qué no lo es?

Muchas sobrevivientes resuelven el dilema evitando poner límites a las personas hacia quienes sienten una obligación, evitan los sentimientos de culpa que conlleva decirle que no a alguien que ha sido buena con ellas. Maneja la idea que como hemos recibido algo, debemos algo. El problema está en que se trata de una deuda existente. El amor que recibimos, o el dinero, o el tiempo, o cualquier cosa que nos haga sentir una obligación hacia alguien, deberá aceptarse como un regalo.

“Regalo es algo sin ningún compromiso. Solo requiere gratitud. Debemos aprender a distinguir entre lo que dan para recibir y los que dan desinteresadamente.

(podrían agregarse algunos mitos que las sobrevivientes aporten)

SESION No.14
IDENTIFICANDO MOTIVACIONES EQUIVOCADAS
QUE NOS IMPIDEN FIJAR LÍMITES

Anote al lado de que cada motivación el por qué se identifica con ella.

Temor a la pérdida del amor o al abandono.

Temor a la ira de los demás

Temor a la soledad

La culpa

Temor a dejar de ser buena

Temor al castigo

Temor a ser considerada mala o egoísta

Otros

SESION No. 15

AUTOESTIMA

El abuso sexual de una niña viola sus fronteras, su derecho a decir no, su sentido de control en el mundo. Es impotente. El abuso la humilla y le transmite el mensaje de que vale muy poco. Se siente aislada y sola, ella siente que no merece que la cuiden, que en realidad se merecía el abuso, lo cual profundiza aun más su carencia de autoestima. A muchas sobrevivientes se les dijo abiertamente que jamás van a triunfar en la vida, que son tontas o que solo sirven para el sexo. Debido al abuso la autoestima de la niña se degrada, le evita el sentirse valiosa y competente. El efecto del incesto en la autoestima es devastador, ya que aparte de agredir su integridad, pone en tela de juicio su propia capacidad para elegir las relaciones adecuadas. La autoestima es una necesidad fundamental y tan esencial en nosotras, cuando esa necesidad no fue alimentada no nos sentimos plenamente vivas, no tenemos esa sensación de bienestar. En esta etapa es importante ayudar a las sobrevivientes a descubrir lo que hay de bueno en ellas. A medida que ellas se van descubriendo y se le afirma comienzan a mejorar simultáneamente. Deben aprender a verse con compresión así mismas y aprender a disfrutar de ser ellas mismas. Se les enseña a:

- A través de la terapia de grupo aprenden a ser significativa o importante para alguien, aprender el mensaje de que son valiosas. (especialmente para las otras sobrevivientes)
- Ser competentes, lo cual significa tener una sensación de autonomía, de capacidad para controlar nuestros cuerpos, para lograr cambios.
- Realismo: tener una actitud realista frente a la vida implica aceptar que nadie es perfecto, implica que la vida no es un jardín de rosas, pero tampoco un valle de lágrimas.

- Ética y valores: A medida de que el juicio ético las ayuda a resolver situaciones confusas y a formarles una idea a la vez clara y crítica del “bien y del mal”

SESION No. 15
EJERCICIO SOBRE AUTOESTIMA

LA LINEA:

OBJETIVO:

Introducir y reflexionar sobre el problema de la autoestima; que cada sobreviviente evalúe su autoestima.

PROCEDIMIENTOS:

- Las sobrevivientes se paran formando una línea de acuerdo con varios criterios por ejemplo, por inseguridad, falta de confianza en si misma, timidez, falta de aceptación así misma, no les gusta su cuerpo, etc.) Luego cada sobreviviente tiene que explicar por qué se ubicó en ese lugar.

SESION No. 16
LOGRANDO AFIRMACION
PERTENENCIA

Aunque es importante desterrar las conductas destructivas que nos producen baja autoestima y cambiarlas, esto sucederá automáticamente a medida que vayan logrando una profunda sensación de que le pertenecen a su propio yo. La sensación de pertenecer es lo que llamamos “afirmación”. Las sobrevivientes de abuso sexual e incesto en la infancia son personas no afirmadas, son personas cuyo núcleo interno no es firme y que se siente desconectada, en primer lugar de su verdadero yo. También es otra forma de describir a la persona “que se basa en la vergüenza”. Las sobrevivientes no afirmadas no pueden crecer hasta que su núcleo se hace firme a través del regalo afirmador de expresión de su valía y cualidades. Las sobrevivientes no afirmadas no se hicieron así mismas. Ningún ser humano elige sentirse inferior o inseguro. La falta de afirmación, o sea el no haber recibido cumplido desde niña fueron empobreciendo su autoestima. El trabajo de grupo a través de la afirmación les hace sentir: “Tú estas bien, tu mundo está bien, y yo quiero estar contigo en tu mundo. Me identifico contigo”. De esta manera una sobreviviente con otra son un alimento vital para cada una. A través de la afirmación en el grupo, de revelarse unas a otras que son buenas, que merecen ser felices y amadas, aceptadas incondicionalmente, se va creando en ellas el sentimiento de pertenencia. Empiezan a ser ellas mismas, a través del regalo de la afirmación de las otras. Le podemos llamar el segundo nacimiento psicológico, donde nacemos para nuestro verdadero yo.

SESION No. 16

YO AFIRMO

Poner en práctica la afirmación a otra sobreviviente, buscar una pareja y decirle por turno lo siguiente:

- Reconocer que es buena
- Que vale la pena y que es digna de ser amada, precisamente por ser como es, punto.
- No debe decirle a pesar de sus defectos, porque la condiciona. No debe añadir, quiero ayudarte a ser mejor, ya que esto destaca que todavía no es mejor. Esta experiencia no le da existencia física, sino le da una experiencia psicológica como ella es un ser humano específico y único.
- Decirle: “está bien que seas como eres; puedes ser de esa manera, no hay nadie como tú. Eres única.

SESION No. 17
RONDA DE AFIRMACION

OBJETIVO:

Subir el nivel de autoestima de las sobrevivientes.

PROCEDIMIENTO:

Las participantes caminan libremente por el espacio.

Al encontrarse con alguna le dice algo que le gusta de ella. Puede ser una cualidad (por ejemplo, eres una mujer muy agradable) o un atributo físico (tienes ojos muy bonitos).

Tratar de que todas hayan tenido la oportunidad de decirle algo a todas.

PREGUNTAS PARA LA EVALUACION.

Qué se siente cuando alguien nos dice algo positivo?

De qué manera recibo los elogios en general?

Qué elogios me cuesta más aceptar?

SESION No. 18
CELEBRANDO LOS LOGROS

OBJETIVO:

Que al compartir en grupo se den cuenta las capacidades y éxito que han obtenido a través del programa de recuperación.

MATERIAL:

Cartulina, lápiz, marcadores.

PROCEDIMIENTO.

Las sobrevivientes dibujen en la cartulina un árbol; en el tronco escriban su nombre, en cada raíz las habilidades, fuerzas o capacidades que poseen y en cada rama sus logros y éxitos.

Luego comentarios de cada una y lo que obtuvieron a través del programa.

¿Cómo me siento ahora?

ANEXO No. 2

ESTRUCUTRA DE ENTREVISTA A MUJERES
OBJETO DE ABUSO SEXUAL

DATOS GENERALES:

NOMBRE:

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:

EDAD:

ESTADO CIVIL:

NUMERO DE HIJOS:

PROCEDENCIA:

ESCOLARIDAD:

TRABAJA:

RELIGION:

ANTECEDENTES FAMILIARES:

1. Por cuántas personas estaba integrado tu núcleo familiar en la niñez?
2. Cómo era la relación con tu familia?
3. Quién te cuidaba cuándo eras pequeña?
4. te ponían atención en tu casa?

tu mamá

tu papá

5. Vivía en tu casa otra persona o personas a parte de tus padres, hermanos/as

ANTECEDENTES DEL ABUSO SEXUAL

6. A que edad fuiste abusada?

7. Qué tipo de relación tenías con la persona que abusó de ti?

8. Qué tipo de abuso sufriste: Besos, caricias forzadas, toque de sus partes íntimas, otros?

9. Durante cuánto tiempo fuiste abusada sexualmente?:

Lugar:

Casa de la víctima

Casa del agresor

Otra vivienda

Calle

Carro

Otros (especifique)

10. Hablaste con alguien del abuso? O guardaste silencio, ¿por qué?

EFFECTOS DEL ABUSO (RECONOCER EL DAÑO)

11. TE AISLAS CON FRECUENCIA DE LAS DEMAS PERSONAS?

12. RESPONDES CON ANSIEDAD ANTE FIGURAS DE AUTORIDAD O ENOJADAS?

13. CREE QUE LOS INDIVIDUOS Y LA SOCIEDAD SE APROVECHAN DE TI?

14. TIENES ALGUN PROBLEMA CON LAS RELACIONES INTIMAS?

15. TE RESULTA DIFICIL HABLAR DE TUS SENTIMIENTOS?

16. SUELES DESCONFIAR DE TUS PROPIOS SENTIMIENTOS Y DE LOS SENTIMIENTOS DE LOS DEMAS?

17. DUDAS EN RESPONDER CUANDO TE PREGUNTAN ACERCA DE TUS SENTIMIENTOS?

18. TEMES A SER RECHAZADA O ABANDONADA?

19. TE RESULTA DIFICIL RELAJARTE Y DIVERTIRTE?

20. TE ENCUENTRAS CON FRECUENCIA INSENSIBLE, VACIA Y TRISTE?

21. TE RESULTA DIFICIL CONFIAR EN LOS DEMAS?

22. TIENES SENSACIONES DE CULPA, INCAPACIDAD O FALTA DE AUTOESTIMA?

23. TIENES TENDENCIA A SUFRIR FATIGA CRONICA, DOLORES Y ANGUSTIA?

24. TIENES CON FRECUENCIA RECUERDOS, PENSAMIENTOS, IMÁGENES ACERCA DEL ABUSO?

25. TIENES PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO O IMSOMNIO?