



# Salud Mental y Violencia de Género

Ayudando a los sobrevivientes de violencia sexual  
en contextos de conflicto  
– Manual de Entrenamiento

**Health and Human Rights Info (HHRI)** es una base de datos que brinda información en inglés y en español acerca de los efectos sobre la salud mental de situaciones de violación de derechos humanos en contextos de conflictos, desastres naturales o guerras. La base de datos contiene una lista de publicaciones en las que se discuten la intervención psicosocial a nivel individual y comunitario. También provee información sobre organizaciones que trabajan en este tema.

Este manual ha sido elaborado por un grupo de profesionales que cuentan con años de experiencia en la atención o sobrevivientes a la violencia sexual y de género. Este grupo está compuesto por: Nora Sveaass (responsable del proyecto), Katinka Salvesen, Annika With, Helen Christie, Doris Drews, Solveig Dahl, Kristina Josefin Larsson and Elisabeth Ng Langdal.

El desarrollo de este manual fue financiado por el Ministerio de Asuntos Exteriores de Noruega y el Proyecto de Salud Mental. Los comentarios y criterios expresados en este manual corresponden a las posiciones de HHRI y no necesariamente representan las políticas del Ministerio de Asuntos Exteriores de Noruega o del Proyecto de Salud Mental.

## **HHRI**

Kirkegata 5  
0153 Oslo, Noruega  
postmaster@hhri.org  
www.hhri.org

**Si usted desea una copia de este manual,  
por favor envíenos un email a: [postmaster@hhri.org](mailto:postmaster@hhri.org)**



## Trabajando con los Sobrevivientes de la Violencia de Género

La violencia sexual y de género crea profundas lesiones en diversas áreas de la vida de quienes sobreviven a ella. La violación por ejemplo es una forma de manifestación de la violencia de género que deja lesiones particularmente graves sobre la salud mental. Este manual ofrece herramientas teórico-prácticas para apoyar en estos temas a quienes trabajan con sobrevivientes de la violencia sexual y de género.

### Los temas que son trabajados en este manual son principalmente:

- Definición del concepto de trauma desde la psicología.
- Secuelas sobre la salud mental de los eventos traumáticos.
- Crisis de angustia y mecanismos de efectiva y pronta valoración.
- Disparadores del evento traumático y/o re-experimentación de los síntomas: ¿Cómo hacer frente a estas experiencias?.
- ¿Cómo tratar las pesadillas?
- ¿Cómo crear espacios de confianza que den lugar al diálogo y a la conformación de redes de apoyo?
- Enfoques que pueden ayudar al sobreviviente a manejar el trauma y seguir adelante con su vida.
- Otros temas relevantes en la atención psico-social a las sobrevivientes.

### En el manual se desarrollan tres áreas:

**Punto de partida** - ideas principales, temas y contenidos.

**Entrenamiento** Cronograma para tres días de trabajo. Guía de actividades y orientación al entrenador y a los participantes sobre temas relacionados con el trauma y con la estabilización y el apoyo a sobrevivientes.

**Literatura relevante** - Breve presentación de los fundamentos teóricos, links relacionados con el tema y otras lecturas relevantes.

### El entrenamiento consiste en:

- **Técnicas de estabilización emocional:** Como utilizar estas técnicas para apoyar a los sobrevivientes que tienen episodios de pánico o que están perdiendo su energía.
- **Actividades y Juegos de Rol:** Ejercicios para los participantes que les permiten aprender técnicas de trabajo y herramientas en el “quehacer juntos”.
- **Discusión:** En plenaria o en pequeños grupos compartir los aprendizajes que la experiencia de trabajo y de entrenamiento les ha brindado. Retroalimentación.
- **Puntos Claves a Recordar:** Aspectos que se deben tener en cuenta cuando se esté haciendo un entrenamiento o se esté trabajando con un sobreviviente.
- **Acompañamiento:** asesoramiento pedagógico al entrenador.
- **La metáfora de la mujer de la mariposa** se utiliza en la formación para demostrar cómo una historia de ficción puede emplearse como punto de referencia común. Su objetivo es trabajar con el trauma de una manera indirecta. La historia describe los cambios que se producen en una persona que está traumatizada, alteraciones repentinas, en su comportamiento, reacciones y sentimientos. Aunque las reacciones varían de una persona a otra, la historia puede capturar formas generales o frecuentes de respuesta.

## El Principal Objetivo del Manual

- **Este material ha sido desarrollado** para los colaboradores, que prestan asistencia y apoyo a las mujeres que sobreviven a la violencia de género (VG) y al trauma sexual durante los desastres, los conflictos y las situaciones de emergencia, en las que el acceso a los servicios de salud y la atención de profesionales de la salud con conocimientos psicológicos o psiquiátricos es limitado.
- **Este manual se puede utilizar de diferentes maneras.** Este documento no es un manual de terapia, pero si es un manual de formación que propone métodos y técnicas para satisfacer las necesidades psicológicas de los sobrevivientes de la violencia de género. También puede complementar y profundizar el conocimiento y la comprensión que los trabajadores de la salud tienen sobre este tema. El objetivo principal de la elaboración de este manual de formación es apoyar a quienes ofrecen atención inmediata a los sobrevivientes de la violencia sexual y de género. Lo que se espera es reforzar la comprensión, el manejo y el tipo de asistencia que las personas que conforman estos equipos ofrecen a los sobrevivientes. En este sentido, el manual puede ser una herramienta de formación para los colaboradores, asistentes y grupos de voluntarios que necesitan material de auto-estudio. El manual puede ser leído, estudiado y discutido. Los ejercicios que contiene puede ser probados y puestos en práctica con diferentes grupos de trabajo que aborden este tema.
- **El manual explora** el significado psicológico del trauma y cómo los eventos traumáticos afectan la salud mental de quien los vive. ¿Cuáles son los signos de estrés severo?; ¿Cómo se pueden evaluar y comprender estos signos o síntomas?; ¿Cómo se debe hacer el primer acercamiento a una mujer poco después de que ella ha vivido terribles experiencias de violencia y abuso?; ¿Cómo hacer frente a su dolor y cómo crear espacios seguros que permitan apoyarla mediante el diálogo? ; ¿Qué formas de contacto puede ayudar a los damnificados a recuperarse y sanar?; ¿Cómo se puede informar cuando se tiene conocimiento que las violaciones fueron preparadas? y ¿cómo pueden garantizarse y hacerse valer los derechos de los supervivientes y su seguridad?
- **Derechos Humanos y el respeto son valores fundamentales.** Los Derechos Humanos pueden ayudar tanto en la comprensión del sufrimiento y en la búsqueda de medios para responder a él de una manera respetuosa y amable. La disposición a ayudar y escuchar, permite que los sobrevivientes tengan control sobre sus propias historias, y se respete su derecho a la libre determinación. El acercamiento al trabajo terapéutico y humanitario desde esta perspectiva ha modificado el tipo de atención y apoyo que se les brinda a los supervivientes. Además, quien brinda apoyo y/o atención a un sobreviviente debe saber cómo manejar por ejemplo la cercanía y la distancia. Saber cómo brindar apoyo positivo, y cómo tolerar el silencio. El manual incluye elementos teóricos y prácticos enfocados en las técnicas de entrenamiento que directamente ayudan a quienes han sido afectados. Conservamos la esperanza de que a través de este manual quienes brindan atención a sobrevivientes de la VG, podrán conocer los enfoques y las herramientas que puede utilizar para ayudar que las personas con las que trabajan puedan reconstruir sus vidas y recuperar el sentido de la dignidad.