



GUÍA PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS
VÍCTIMAS
MEDIANTE EL APOYO
ENTRE IGUALES



Co-funded by
the European Union

GUÍA PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS VÍCTIMAS MEDIANTE EL APOYO ENTRE IGUALES

Mariposa pretende ofrecer herramientas y enfoques para apoyar a las víctimas de violencia de género y sexual durante las crisis y desarrollar nuevas perspectivas para evitar el riesgo de exclusión social y pobreza.

Las herramientas que hemos desarrollado tienen como objetivo apoyar a las víctimas para que sean conscientes de las relaciones y situaciones tóxicas antes y después de buscar ayuda profesional: <https://mariposaproject.eu/>.

Ellas mismas tienen que usar las herramientas, que pueden ayudarles a aclarar sus emociones y pensamientos, sus objetivos en el futuro y a empoderarlas a ellas y su capacidad para tomar decisiones en el futuro. También les ayudarán a establecer medidas preventivas para evitar la repetición de exposiciones.

Es importante que se encuentren en una situación emocional y socialmente segura y que sean conscientes de que, en caso de que necesiten apoyo profesional adicional, pueden solicitarlo.



Esta guía se ha desarrollado para equipar mejor a otras mujeres a las que les gustaría ofrecer apoyo a sus iguales en el proceso.

Si este es su caso, está leyendo el documento correcto 😊

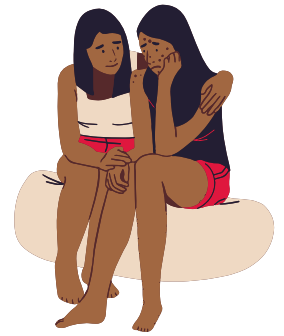
OBJETIVOS DEL MANUAL



Organizar y gestionar grupos de apoyo entre iguales



Superar posibles obstáculos y desafíos



Proporcionar apoyo, ofrecer un enfoque útil, dar consejos

¿PARA QUIÉN ES?



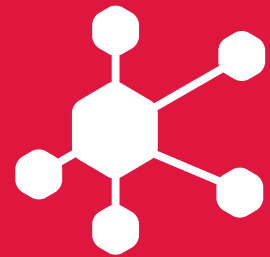
Iguals:

Otras mujeres que quieran comprometerse y participar en el proceso de apoyo y acompañamiento de las víctimas



Mujeres víctimas de violencia de género

que quieren comprometerse, participar y apoyar a otras



Personas en la red de la víctima

¿QUÉ PUEDE ENCONTRAR AQUÍ?



Recursos que pueden usarse para hacer frente a los retos durante el proceso



Instrucciones específicas relacionadas con el método



El contenido pretende equipar mejor al grupo de iguales durante el proceso de apoyo



Explicación amable y breve y sobre «Empatía, escucha activa y comunicación no violenta»

CAPÍTULO 1

CÓMO CREAR UN ESPACIO SEGURO

CÓMO PREPARAR EL TIEMPO, EL ESPACIO Y LA BIENVENIDA

1 - Planificar las actividades (¡y los descansos!)

Respetar los acuerdos comunes es más sencillo al cuidar el espacio en el que las conversaciones tienen lugar.

Para el apoyo de grupos: preparar las actividades con anterioridad y planificar el tiempo para las actividades, los descansos y la retroalimentación, garantizando un buen flujo entre los tiempos. Se planifican descansos de 10-15 minutos cada 1,5 horas para descansar y promover la cordialidad en el grupo.



2 - Preparar el espacio físico para que sea seguro y cómodo

También es esencial preparar con antelación el espacio físico en el que se recibirá a las participantes, cuya limpieza y distribución serán de las primeras cosas que contribuirán a su bienestar, pero también al buen funcionamiento de la actividad.

A continuación, es importante que las participantes del grupo se apropien del espacio, lo que les ayudará a cuidarlo, pero también a sentirse más seguras. Algunas ideas para crear un espacio seguro y acogedor:

- tener pañuelos de papel por si una persona llora, tener algo de beber (agua, té)
- tener snacks (que también es importante para la liberación de estrés)
- decorar con velas, tener flores en un jarrón o plantas en macetas, una bufanda o un trozo de tela en el centro
- sentarse en círculo, preferiblemente sin una mesa de por medio.



Antes de que empiece la sesión, hay que asegurarse de que haya suficientes sillas, pero no demasiadas (un par más está bien, por si aparece gente nueva o alguien quiere apoyar los pies en otra silla, etc.).

3 - Mostrar interés en otras personas y cuidarlas

De manera más general, cuidar de otras personas, ya sean sus iguales o participantes en un grupo de apoyo, consiste principalmente en mostrar interés en ellas. Es por lo tanto necesario tomarse el tiempo para comprobar el estado mental y emocional de la(s) persona(s) con la(s) que trata.

Para ello, debería emplear el tiempo necesario para dar feedback al grupo durante una intervención, pero también dedicar tiempo a momentos más privilegiados con determinados miembros del grupo cuando lo considere necesario. En el contexto de una relación entre iguales, esto puede hacerse, por ejemplo, mediante controles regulares, mediante su disponibilidad (siempre teniendo en cuenta sus límites personales) y, por supuesto, mediante el espacio seguro y respetuoso que ofrece (véanse los capítulos sobre empatía, comunicación no violenta y escucha activa).



CÓMO ESTABLECER ACUERDOS COMUNES

1 - ¿Cómo crear un entorno seguro?

Una de las principales tareas del equipo facilitador es proporcionar un entorno seguro que permita a sus iguales o los miembros de su grupo de apoyo utilizar el espacio que se les ofrece de la manera más beneficiosa. De hecho, creemos que es esencial crear un espacio cálido y acogedor que permita el diálogo y la reflexión, tanto en las actividades que ofrecemos como en las relaciones entre iguales. Este acuerdo puede construirse de manera más o menos informal, pero es importante redefinir sus necesidades y límites mutuos con sus iguales para que esta relación de ayuda sea beneficiosa.



2 - ¿Cómo ayuda esto?

La construcción, e incluso la co-construcción, de una carta de seguridad en un grupo de apoyo que podría liderar, por ejemplo, le permite reequilibrar el clima asimétrico, pero también hacer que las personas participantes sean activas en el proceso al considerar sus propios límites y necesidades. Trabajar en un tema como la violencia sexual y de género requiere necesariamente la creación de un enfoque seguro en el que las participantes se puedan sentir seguras. En efecto, durante las actividades pueden tratarse temas íntimos y a veces dolorosos, por lo que, aunque no se trate de ofrecer un espacio terapéutico, es esencial garantizar que el grupo podrá recibir y compartir de manera respetuosa. Para hacerlo, es posible co-construir una carta de seguridad que nos permita enmarcar, mediante reglas, el progreso del grupo de apoyo. Por lo tanto, la construcción de la carta se hará colectivamente. Esto nos permite tener en cuenta las necesidades y los límites de cada persona para que las actividades propuestas puedan desarrollarse de la mejor manera posible.



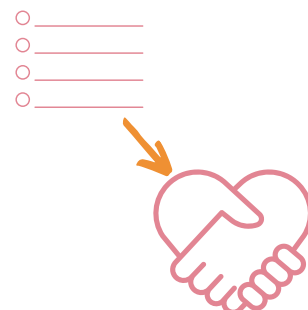
3 - Sugerencia de actividad

Para hacer esto, es posible repartir trozos de papel a cada miembro del grupo para que pueda escribir lo que les gustaría ver en la carta. Después tendrá lugar un debate, en un ambiente de respeto y escucha, para que cada persona pueda compartir los elementos que les permiten sentirse seguras. Las reglas establecidas colectivamente deberán ser validadas y respetadas por todas, y la carta siempre podrá completarse a medida que avancen las actividades. En el caso de una relación de ayuda entre iguales, pero también como facilitador/a de un grupo de apoyo, también le invitamos a participar en la elaboración de la carta de seguridad, ya que usted también tiene sus propios límites y necesidades.



4 - Ejemplos

Los acuerdos como la confidencialidad de lo que se dirá en el grupo, el respeto, la escucha activa, el no juzgar, el mantenimiento del espacio físico (limpieza, orden...), permitirnos tomarnos tiempo a solas, incluso durante una conversación, si tenemos esa necesidad, no responder a preguntas que nos incomoden... son ejemplos de límites establecidos en grupos o entre iguales.



CAPÍTULO 2

COMUNICACIÓN EMPÁTICA



a) ¿Qué es la empatía?

Es una cualidad incluida dentro de la inteligencia emocional que nos permite conectar con nuestras emociones y las de otras personas. La empatía es la habilidad para entender y compartir los sentimientos de otras personas. Esta habilidad nos permite ver las cosas desde la perspectiva de la otra persona en lugar de la nuestra. Se trata de una habilidad crucial que nos permite desarrollar la autoconciencia y relaciones sociales y profesionales. La empatía es necesaria para expresar compasión (la motivación para actuar ante el sufrimiento ajeno).

b) Escucha activa

La escucha activa implica la creación de un espacio seguro y de apoyo, que sea favorable para que la persona que sufre hable y, por tanto, para el cambio. Para hacer esto, el grupo de iguales tiene que adoptar estas posturas al escuchar:

- **Ser empático/a: entender los sentimientos, las creencias y los valores de la otra persona. No se trata de identificarnos o ponernos en su lugar, sino actuar «como si».**
- **Ser comprensivo/a y no juzgar: considerar a la otra persona de forma positiva, aceptar su punto de vista y, sobre todo, respetarla, lo que no significa necesariamente estar de acuerdo con ella.**
- **Ser auténtico/a: mostrar empatía y aceptación hacia la otra persona.**

#1 | Acciones

Estas tres posturas requieren lenguaje no verbal: la mirada, el tono de la voz, los gestos... pero también el discurso:

- Reformular lo que se dice para evitar malentendidos y mostrar que estamos escuchando. Se trata de reformular sentimientos, resumir una afirmación y preguntar si es correcto o si se ha pasado algo por alto..

Ejemplo: si he entendido bien, el comentario que te hizo el lunes te hizo sentirte triste, ¿no?

- Preguntas de apoyo para especificar, clarificar o profundizar lo que el interlocutor dice. Es importante que estas preguntas sean principalmente abiertas para que la persona no se sienta atacada o interrogada.

Ejemplo: ¿cómo fue la última vez que os visteis?

- No intentar llenar el silencio cuando la otra persona está pensando o necesita un momento para digerir lo que se ha dicho.
- Comparta brevemente una experiencia personal similar y luego generalizar cuidadosamente para legitimar el problema de la persona y aumentar su esperanza. Importante: tener cuidado de solamente compartir lo mínimo y evitar que la conversación pase a ser sobre usted.

Ejemplo: entiendo cómo te sientes, cuando lo dejé con mi primer novio nunca creí que fuera a superarlo, pero con tiempo y con trabajo conseguí sentirme mejor. Es normal sentirse así, es un proceso difícil, pero hay cosas que puedes probar para intentar superarlo lo mejor posible.

#2 | Palabras

Por último, para garantizar un espacio seguro y acogedor, necesita mantenerse alerta y NO:

- Interrumpir a la otra persona
- Dar consejos o instrucciones: esto amenaza la creencia de que la otra persona puede encontrar una solución de manera independiente.

#3 | No hacer

c) Comunicación no violenta

Por el psicólogo Marshall Rosenberg

El objetivo del psicólogo Marshall Rosenberg: promover la escucha activa, la autenticidad, el respeto y la empatía en los contactos humanos y fomentar una educación en la gestión y aceptación de los conflictos.

El primer principio de la CNV es el empoderamiento del ser humano en relación a sus acciones, pensamientos y sentimientos, pasando del «tú» acusativo al «yo» responsable, con la idea de que la falta de responsabilidad es la causa de la comunicación violenta.

OBSERVACIÓN del hecho o comportamiento que afecta a su bienestar

«Desde hace tres días noto cierta agresividad en tu voz cuando me hablas»

La expresión de sus **SENTIMIENTOS** utilizando la formulación «YO»:

«Yo estoy enfadada y me siento perdida porque no entiendo con qué está relacionado esto, y se me está haciendo difícil de tratar»

NECESIDADE

Identifique y exprese sus **S** o deseos despertados por este sentimiento:

«¿Podríamos dedicar un momento a hablar de esto?»

Formule **PETICIONES** concretas y realistas

«Necesito saber si te pasa algo y, sobre todo, hablar contigo al respecto para que podamos solucionar las cosas...»

¿Qué permite este proceso? Un diálogo entre ambas personas gracias a la expresión de una necesidad y un sentimiento, permaneciendo atentas a los de la otra. También nos aporta claridad.

Si se trata de una situación que le provoca un sentimiento fuerte, es importante ser empático/a consigo mismo/a y tomarse su tiempo. De este modo, se evita caer en una comunicación enjuiciadora y acusadora.

CAPÍTULO 3

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS RELATIVAS AL MÉTODO

Aquí hemos querido añadir una instrucción específica para el apoyo entre iguales relativa al apoyo del trabajo con símbolos de la víctima (observación del lenguaje corporal, sin hacer preguntas, sin dar consejos, etc.).

Cuando se utiliza una de las herramientas propuestas en la guía durante una sesión de grupo, el grupo desempeña un papel particular en el proceso. Proporciona apoyo, especialmente cuando una participante debe compartir sus experiencias o sentimientos, como ocurre con algunas de las actividades propuestas.

Presentación

Cuando una de las participantes comparte una experiencia o presenta algo relacionado con una de las actividades, suele estar rodeada de observadoras que constituirán un grupo de apoyo, participando activamente, mediante su escucha y sus intervenciones, en el momento de la presentación. En efecto, las observadoras deben ofrecer una atención sostenida a la presentadora, a través de una escucha activa de sus palabras, pero también de otros aspectos intraverbales.



Preguntas factuales

Cuando los miembros del grupo de apoyo deseen hacer preguntas, es importante que éstas sigan siendo objetivas y sólo sirvan para aclarar algo que la persona que comparte haya dicho o presentado. Esto no implica hacer preguntas del tipo «cómo» o «por qué», que podrían percibirse como acusatorias y/o intrusivas, pero que también podrían llevar a una forma de interpretación de los elementos aportados por la persona que comparte, que iría más allá del simple objetivo de comprender.



Percepción

La atención de cada persona de apoyo le permitirá detectar y expresar elementos percibidos por la persona usuaria durante su intervención. Puede tratarse, por ejemplo, de emociones. En este caso, consistirá en explicar la forma en que han sido percibidos, mediante mímica, los gestos, el volumen o tono de voz, etc. Esto debe hacerse dirigiéndose directamente a la persona usuaria.



Interpretación

Con la ayuda del/de la profesional, los miembros del «grupo de apoyo» hablan sobre la persona usuaria. Piensan en voz alta, se hacen preguntas como «¿Cuál es el problema?», «¿Qué debería ser diferente?», «¿Qué le gustaría resolver, entender, hacer?», «¿Dónde puede haber dificultades? ¿Dónde no?». La persona usuaria escucha atentamente sin responder por el momento. En cuanto al grupo de apoyo, no se trata de dar opiniones o consejos.



Plan de acción

Esta fase da lugar a un debate entre la persona usuaria y el/la profesional sobre el apoyo necesario y los próximos pasos para alcanzar su objetivo. Al final, la usuaria debe comprometerse a llevar a cabo las acciones acordadas y usted, como apoyo, puede acompañarla en este reto. ¿Cómo? Animándola a hacerlo, volviendo a hablar unos días después para ver si lo consigue o si necesita ayuda y, sobre todo, valorándola cuando consiga su objetivo.



CAPÍTULO 4:

RECURSOS PARA HACER FRENTE A POSIBLES OBSTÁCULOS

En determinados momentos, al acompañar a una amiga o conocida que vive una relación tóxica, o que ha sido víctima de violencia machista, pueden aparecer reacciones de tristeza, llanto o rabia.

Puede ocurrir que, ante un ataque de llanto o descarga emocional, queramos calmarla rápidamente, pero no olvidemos que cada persona tiene sus propios tiempos y procesos, por lo que las acciones precipitadas pueden reforzar el sentimiento de frustración. Muchas veces queremos calmarnos rápidamente porque nos hace sentir mal ver así a alguien a quien queremos. Sin embargo, descargar las emociones es bueno, ayuda, libera, sana. En lugar de intentar disminuir estas reacciones, debemos acompañarlas, y este acompañamiento las calmará. Cuando ya se ha desahogado, cuando ha podido llorar, podemos darle un vaso de agua. Un vaso de agua «apurado» puede cortar el proceso de desahogo emocional y catarsis.



Llorar libera el dolor, descarga las hormonas del estrés y cuando suspiramos después de un gran llanto significa que la angustia ha desaparecido y nos sentimos mejor.

«Acompañar es estar presente en el dolor de otra persona, no es hacer que su dolor desaparezca.

Se trata de adentrarse en el desierto del alma con otro ser humano, no de creernos responsables de encontrar la salida.

*Se trata de escuchar con el corazón,
no de analizar con la cabeza.*

*Se trata de dar testimonio de las luchas de los demás,
no de juzgarlas ni dirigir las.*

*Se trata de acompañar,
no de dirigir ni de ser dirigido.*

*Se trata de descubrir los dones del silencio sagrado;
no significa llenar cada momento con palabras.*

*Acompañar el sufrimiento es estar quieto o quieto y en silencio,
no es querer avanzar frenéticamente.*

*Se trata de respetar el desorden y la confusión,
no de imponer el orden y la lógica.*

*Se trata de aprender del otro,
no de enseñarle.*

Acompañar es tener una actitud de curiosidad y no de expertos».

Alan D. Wolfelt

ORGANIZACIONES SOCIAS

Organización coordinadora

ASOCIACIÓN CAMINOS

España

www.asoccaminos.org

EDRA

Grecia

www.edra-coop.gr/el

CESIE

Italia

www.cesie.org

**ASOCIATIA HABILITAS, CENTRU DE RESURSE
SI FORMARE PROFESIONALA BUCHAREST**

Rumanía

www.habilitas.ro

ELAN INTERCULTUREL

Francia

www.elaninterculturel.com

GESOB

Austria

www.gesob.at

mariposaproject.eu



Co-funded by
the European Union

EACEA, Erasmus+, Acción Clave 2 - Asociaciones de cooperación para la educación de personas adultas

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea.
Esta publicación refleja únicamente las opiniones de sus autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

2021-1-ES01-KA220-ADU-000033400



Esta publicación está bajo licencia CC BY-NC-SA 4.0.

Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.