



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

***LA RESILIENCIA EN EL PROCESO TERAPÉUTICO DE
SOBREVIVIENTES DE ABUSO SEXUAL***

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA PRESENTA

MARTHA JACQUELINE CHÁVEZ CARMONA

DIRECTORA: MTRA. ENA ERÉNDIRA NIÑO CALIXTO

REVISORA: DRA. LUZ MARÍA ROCHA JIMÉNEZ

SINODALES: DR. PABLO FERNÁNDEZ CHRISTLIEB

MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO

LIC. BLANCA E. REGUERO REZA



CIUDAD UNIVERSITARIA, CD. MX.

SEPTIEMBRE 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA

A mi Papá.

Porque te lo debía Pa...

*Y si no fuera por esa deuda que tenía contigo,
quizá nunca habría retomado este hermoso camino.*

Agradecimientos Académicos.

A la **UNAM**, porque aunque me ausenté por muchos años, cuando regresé pude sentir que aún pertenecía a éste maravilloso lugar, y desde ese momento la facultad de Psicología ha sido mi hogar.

A **PROSEXHUM**, por la formación en la práctica como terapeuta y como educadora de la sexualidad, ya que fue ahí donde realmente me asumí como Psicóloga.

A **Ena**, por tu magnífica dirección, y por guiarme con paciencia, para hacer una tesis que puedo decir que es mía. Sin tu ayuda talvez no hubiera podido aterrizar mis ideas, ni encontrar a los autores aliados que sustentaran las mismas. Por todas las enseñanzas en la formación pero también por ser maestra de vida.

A **Luzma**, por todo tu apoyo, tu confianza y cariño, porque, de ser la maestra estricta (la Sargento Rocha) con la que hice mi servicio y con quien aprendí todo lo que sé de metodología cualitativa, te has convertido en mi amiga, mi consejera y mi modelo de profesionista y de mujer.

A **Zory**, por tu asesoría en los casos que me toco atender, por tu intuición y tu enseñanza en la práctica, pero también por todo ese trabajo personal, por las muchas lágrimas y los descubrimientos personales, a veces dolorosos pero fortalecedores, porque logramos hacer un grupo muy unido en el que te convertiste en nuestra Sensei.

A **Pablo**, por sus encantadoras clases, por sus inspiradores libros, por esas platicas tan agradables que hemos tenido y por haber aceptado ser mi sinodal.

A **Blanquita**, porque teniendo tanto trabajo, no solo aceptó ser mi sinodal, sino que se tomó la molestia de dedicarle varias horas al formato de mi tesis para que quedara como la APA quiere y como a ella le gusta. Y por presentarme a Gustavo (Genio de la computadora) que fue quien nos ayudó con todo eso. Mil gracias también a **Gus**.

Al **profesor Sotero**, por darme ánimo, echarme porras y por aceptar ser mi sinodal.

A todos los maestros que confiaron en mí, permitiéndome entrar de oyente a sus clases, aportándome parte de su conocimiento, brindándome su apoyo y animándome a continuar. ¡Mil gracias!

A todas mis compañeras de prosexum con quienes compartí clases y talleres en especial a **Sharom** que fue mi cooterapeuta en los primeros casos que nos tocó atender.

Agradecimientos familiares

Quiero agradecer muy especialmente a 4 personas, que aunque ya no están en este plano terrenal, siempre formarán parte de mi vida, en mi corazón y en mis recuerdos. Porque creían en mí.

Primeramente a ti **Papá**, que a pesar de tener una educación tradicional, y de que muchas personas decían, “es mujer, ¿para que la Universidad?” Tú siempre me alentaste para que estudiara lo que yo quisiera, te alegrabas de mis logros en la escuela y querías que yo terminara una carrera, me apoyaste incondicionalmente en todos los sentidos, y me hiciste saber que me amabas y que podía contar contigo, ¡Gracias Pa! porque de ti heredé lo amigüero y lo sensible, así como el gusto por el fútbol y por los carros, entre otras cosas. Porque en muchas situaciones puedo sentir que estás conmigo y que me sigues cuidando, sobre todo cuando manejo. Y porque estoy segura de que serías feliz viéndome hacer lo que me da sentido, y me llena de placer.

A mi **abuelita Chuy**, que tuvo que convertirse en mi madre desde mis nueve meses. Porque me cuidó y enseñó lo que ella sabía de la vida. Porque me llevaba con ella a visitar a toda la familia. Porque siempre estaba pendiente de mí. Y porque siempre fue amorosa conmigo y con mis niñas.

A mi **prima Paty**, que aunque era varios años mayor, fue mi amiga, mi cómplice, mi madrina, mi mamá postiza durante la etapa complicada de la adolescencia. Porque siempre me apoyó y me quiso. Porque me alentó a crecer, e intentó librarme de mis miedos y contagiarme para ver la vida con buen humor.

A **Víctor** Castro Santillán, por ser el primer amigo que encontré al retomar la carrera. Por ayudarme a verme a mí misma desde otro lugar y a reconocer en mí, cualidades que no sabía que tenía. Por hacerme sentir capaz de lograrlo. Porque aunque fue poco el tiempo que nos conocimos, el aprecio fue invaluable. Porque a sus 22 años tenía un espíritu sabio que me ayudó a valorar y a agradecer lo que la vida me ha dado.

A mis amadas hijas, porque cada una ha sido un motivo para seguir luchando, porque tuvieron que acomodarse a la nueva persona en la que me convertí, y perder a la mamá que tenían. Porque en algún momento cambió el rol de mamá y se acabó la autoridad, pero nos convertimos en amigas y hasta en confidentes. ¡Gracias mis niñas por su comprensión y apoyo!

A mi **Andrea**, porque desde el momento en que te pusieron en mis brazos y me miraste, supe que tenía que dejar de ser débil para protegerte, y entonces despertó un poco la valentía que se escondía en mi interior. Por tu ejemplo de valor y persistencia, ya que desde muy pequeña tenías un sueño que has

alcanzado a pesar de los obstáculos. Por hacerme sentir orgullosa. Porque eres el mejor ejemplo a seguir que tienen tus hermanas. Por esa confianza y hasta complicidad que ahora tenemos. Y porque verte volar con unas alas cada vez más grandes me da felicidad y me hace saber que aunque yo era una niña inmadura jugando a la mamá no lo hice tan mal.

A mi **Karen**, por toda la ternura y el amor que irradiabas desde chiquita, porque fuiste la pequeña madrecita de Abril y aun ahora eres como una mamá para ella. Por ser cariñosa, solidaria y desprendida con tus hermanas. Porque aunque eras la más cercana a tu papá, cuando todo se rompió, permaneciste a mi lado y me impulsaste a seguir. Por acompañarme en los primeros intentos de trabajo, vacunando perros y lavando cientos de trastes, para sacar aunque sea para comer. Por compartir conmigo el gusto por la psicología. Y porque verte realizar tu trabajo con tanta dedicación y amor, me haces sentir orgullosa y feliz.

A mi **Aline**, porque fuiste la única que llego a este mundo sin partirme de dolor, llenándome de dicha en cada gesto que hacías, pues hasta tu llanto y poderlo calmar me provocaba felicidad. Porque siempre me sentí orgullosa de tu facilidad para destacar en todas las cosas que realizabas. Porque te toco vivir la dura etapa de la adolescencia, en el momento más triste de la situación familiar, y a pesar de los tropiezos eres más fuerte de lo que tú misma crees, y estas ahí de pie. Porque siempre me brindas tu apoyo y me alientas a seguir.

A mi bebé **Abrilita**, por soportar tener una mamá diferente, que ya no tenía tiempo para jugar, porque también tenía que hacer tareas. Por quedarte solita a veces o por tener que comer y hasta dormir en el camino a la fac. Por sacrificar horas de juego para poder acompañarme a clases sin quejarte jamás. Por cantarme tus canciones favoritas y mostrarme tus escritos. Por compartir conmigo a tus amigos y convivir a veces con los míos. Porque aunque eres la que heredó mis miedos has aprendido a enfrentarlos desde chiquita. Por echarle ganas a la escuela y porque sé que tú también alcanzarás tus sueños y me harás sentir aún más orgullosa de ti.

A mi madre **Antonia**, por ayudarme a cubrir junto con Kay el papel de mamá con Abrilita. Porque sin tu ayuda no hubiera podido lograrlo. Por respetar mis decisiones, pues aunque no vemos la vida de la misma manera me has brindado tu apoyo y tenido paciencia. Por darme el regalo más grande del universo, ¡gracias mami por darme la vida!

A **Giselle**. Hermana, a pesar de ser la persona que más bulling me ha hecho, porque es tu naturaleza, igual que Chava, si tuviera que escribir aquí todo lo que tengo que agradecerte, no me alcanzarían las hojas de esta tesis. Por tu ejemplo de vida. Porque eres una de las mujeres más exitosas que conozco. Porque ni en muchas vidas alcanzaría a pagar, todo lo que nos das a mis niñas y a mí. Por ser una figura de respeto y admiración para todos en la familia. Por ser como otra

mamá para mis hijas. Porque somos muy distintas pero nos amamos. Por apoyarme siempre en todas las etapas de mi vida ¡eternamente gracias!

A **Paco**, por esos recuerdos y juegos de la infancia. Por aprender a bailar conmigo y aguantar las cargadas mortales de Rock & Roll. Porque me buscas y me llamas para contarme como te va y preguntarme como estoy. Por lo que haces por mí y lo que me das. Por querer tanto a mis hijas. Por ser como un papá para Abrilita. Por cuidarme y alentarme en esta aventura de terminar mi carrera.

A **Chava**, porque las mejores anécdotas son las de tus travesuras. Por los juegos de turista cuando yo estaba enyesada, Por cuidarme también y defenderme. Por preocuparte por mis niñas. Por alimentarnos a todas cuando recién nos quedamos solas. Por estar pendiente de mí y apoyarme en esta nueva etapa de mi vida.

A **Manuelito**, por ser mi nene, porque aunque yo soy la mayor y tú el menor, siempre nos entendimos y nos llevamos bien, por ser siempre respetuoso y cariñoso conmigo, la primer personita a quien tuve que defender de las nalgadas de mi mamá, de las torturas de Paco y Chava y del bulling de Giselle. Porque eres el más parecido a mi papá y al igual que él eres un gran padre. Por tus llamadas y tus mensajes. Por apoyarme siempre.

A **Mike**, porque aunque te casaste sólo con mi hermana, nos has adoptado a todas, nos cuidas, nos procuras y haces por nosotras muchas cosas. Gracias por todo el apoyo que nos das.

¡Gracias a todos mis Amigos! por ser quienes me cargan la pila con la mejor energía.

A **Alfonso**, por ser un aventurero. Porque en la recta final de esta tesis, cuando me sentía saturada y mi bolita de amigos estaban ocupados, fuiste tú quien me animaba a terminarla, y a la vez quien me invitaba a distraerme. Por esos paseos nocturnos, por mi primera vez en un billar, por las idas al cine, al teatro, y por llevarme a los dinamos. Por ser tierno y cariñoso. Por abrazarme.

A **David**, porque alguna vez me dijiste que lo lograría, y por presionarme a hacerlo. Por todos los momentos compartidos, los rompecabezas, las series, las películas, los juegos de mesa, los partidos de futbol. Por hacerme entender que con preocuparme no resuelvo nada, que con el pensamiento no muevo ni un cabello y que a los trastes sucios no les pasa nada si tienen que esperar. Por recordarme que tengo derecho a ser feliz y enseñarme a disfrutar de la vida. Porque aunque ya los conocía de mis clases, fue por ti, que empecé a convivir con los que ahora son mi bolita, mi banda, mis amigos del alma, Tú, Pinzón, Viry, Richie, Ana, Magaly y Mundo.

A **Pinzón**, por motivarme de mil formas a terminar mi tesis (incluso con amenazas). Por confiar en mí y por escucharme. Porque tú y Mundo me llevaron a

chelear por primera vez. Por levantarme el ánimo cuando no ando bien. Y por ilusionarme con dedicarme tu mejor gol.

A **Viry**, porque aunque fue David quien me llevó a la bolita, fuiste tú quien me aceptó y me integro al grupo. Por invitarme a andar con ustedes. Por apoyarme y echarme porras. Por confiar en mí y quererme.

A **Richie**, por ser el más tranquilo relajado y buena onda. Por los partidos de futbol y por el pulque. Por ser el novio perfecto para mi Viry. Porque eres el centrado de la bolita. Por aceptarme y tomarme en cuenta siempre.

A **Ana**, porque si no me equivoco, fuiste la primera de la bolita en titularse y nos animaste a seguir tus pasos. Porque con nosotros simplemente eres tú, y eso nos demuestra tu confianza y cariño. Porque me haces saber que te agrada mi decisión de retomar la universidad. Porque dices con franqueza lo que piensas y sientes.

A **Maga**, porque siempre me echas porras y hasta me pones de ejemplo. Porque antes de que fuéramos la bolita, tú me invitabas a tus fiestas. Por tener la confianza de contarme tus cosas. Y por desvelarte conmigo cantando.

A **Mundo**, porque las primeras veces que parrandeamos en bola, me acompañabas lo más posible, y te preocupabas porque llegara bien a casa. Porque aunque eres el más reservado, has confiado en mí. Por ser el primero en hacer una maestría y tener en puerta un doctorado. Y porque por ti conocí a Alicia.

A **Alicia**, Porque eres la más peque y la más inquieta. Me alientas a seguir tus pasos tras una maestría. Y por la confianza que nos tenemos.

A **Israel**, mi Musito, porque cuando te dije que extrañaba los abrazos de Victor, te nombraste mi abrazador oficial. Porque fuiste tú quien me llevo a Prosexhum. Porque siempre me escuchas. Porque me cuidas y me procuras. Porque me alientas a seguir y siempre me dijiste que podía hacerlo.

A **Andres**, Por todas clases de Psicoanálisis que compartimos. Por acompañarme a las de Cueli. Por tu particular manera de presionarme y apoyarme en este proyecto y en la carrera. Por demostrarme tu confianza y afecto.

A **Beto** rayitas, porque alguna vez me dijiste, “si yo puedo tú también”, y eso en mi cerebro se convirtió en decreto, y sirvió para aprobar el idioma, terminar el servicio y terminar ésta tesis.

A la vida que me dio una segunda oportunidad...

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| REUMEN..... | 10 |
| INTRODUCCIÓN | 11 |
| CAPÍTULO 1 VIOLENCIA DE GÉNERO Y VIOLENCIA SEXUAL | 17 |
| 1.1 Género. feminidad, masculinidad y otros estereotipos | 17 |
| 1.2 Sistema sexo-género | 21 |
| 1.3 Violencia | 23 |
| 1.4 Diferencias entre violencia y agresión..... | 24 |
| 1.5 Violencia de género | 25 |
| 1.6 Tipos de violencia | 29 |
| 1.6.1 Violencia física. | 29 |
| 1.6.2 Violencia económica..... | 30 |
| 1.6.3 Violencia simbólica. | 30 |
| 1.6.4 Violencia psicológica..... | 31 |
| 1.6.5 Violencia sexual. | 35 |
| CAPÍTULO 2. EL ABUSO SEXUAL. ¿UNA FORMA MÁS DE VIOLENCIA SEXUAL? | 37 |
| 2.1 Antecedentes históricos del abuso sexual..... | 37 |
| 2.2 Maltrato infantil..... | 38 |
| 2.3 Tipos de violencia sexual | 40 |
| 2.4 El secreto | 42 |
| 2.5 Características específicas del abuso sexual..... | 43 |
| 2.6 Niñas objeto de abuso sexual: la víctima..... | 51 |
| 2.7 Diferencias entre el abuso y las otras formas de violencia sexual | 52 |
| 2.8 Consecuencias del abuso sexual..... | 54 |
| 2.9 Efectos en la familia..... | 56 |
| CAPÍTULO 3. LA TEORÍA DE CRISIS, Y OTRAS TEORÍAS QUE SUSTENTAN EL MODELO DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICO EN VIOLENCIA SEXUAL | 58 |
| 3.1 La teoría ecológica de Bronfenbrenner | 59 |
| 3.2 Teoría de campo de Lewin y el espacio vital | 62 |
| 3.3 La teoría de crisis de Slaikeu..... | 66 |
| 3.3.1 Antecedentes históricos. | 66 |
| 3.4 Intervención de primer orden | 69 |
| 3.5 Intervención de segundo orden: terapia multimodal en la crisis..... | 70 |
| 3.6 ¿Qué es una crisis? | 71 |

| | |
|--|-----|
| 3.7 Las crisis y los diferentes tipos de dolor que las producen | 73 |
| 3.8 Funciones del psicólogo terapeuta..... | 78 |
| 3.9 Empatía..... | 80 |
| 3.10 Frente a frente con la víctima..... | 81 |
| 3.11 Guía para mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia, E. Bass y L. Davis (1995) | 82 |
| CAPÍTULO 4. RESILIENCIA Y POSIBLES APLICACIONES EN LOS PROCESOS TERAPÉUTICOS | 85 |
| 4.1 La resiliencia como constructo | 85 |
| 4.2 La resiliencia como concepto adaptado a las ciencias sociales | 86 |
| 4.3 Factores protectores internos: Características individuales que facilitan la resiliencia | 93 |
| 4.4 Factores protectores ambientales: características de las familias, escuelas, comunidades y grupos de pares que fomentan la resiliencia | 93 |
| 4.5 La resiliencia en la psicología..... | 94 |
| 4.6 Características de la personalidad resiliente | 98 |
| 4.7 Construyendo la resiliencia | 106 |
| 4.8 El perdón | 109 |
| CAPÍTULO 5. ESTRATEGIA METODOLÓGICA..... | 113 |
| 5.1 Planteamiento del problema..... | 114 |
| 5.2 Pasos o fases del proceso terapéutico | 114 |
| 5.3 Análisis de casos | 116 |
| DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES..... | 135 |
| REFERENCIAS | 142 |

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es hacer visible la violencia que se ejerce sobre los infantes en casos de abuso sexual. Es una forma de violencia que viven muchas niñas primordialmente, pero también niños, en donde en algunos casos han mostrado **resiliencia**. Esta es una capacidad, que optimizándola, ofrece la posibilidad de generar estrategias de autoprotección y crecimiento personal. Por ello es importante utilizarla para ayudar a sanar a aquellas personas que han vivido situaciones traumáticas. Trabajar esta habilidad de una manera adecuada, permite ofrecerles una vida satisfactoria, saludable y productiva.

Es importante visualizar el maltrato infantil, pues se ha venido ejerciendo de forma cotidiana, de tal manera que se ha naturalizado, lo cual tiene como consecuencia el incremento de estos casos.

Para lograr este objetivo, desarrollé un proyecto de investigación con 5 casos de mujeres sobrevivientes de abuso sexual, de entre 15 y 35 años. Les proporcioné un acompañamiento terapéutico individual basado en los pilares de la resiliencia (Martín, 2013). Después del trabajo en terapia, identifiqué que ellas lograron moverse de la posición de víctimas y colocarse en un lugar de mayor poder sobre sí mismas.

Palabras Clave: violencia, abuso sexual, sobrevivencia de abuso sexual y resiliencia.

INTRODUCCIÓN

La finalidad de abordar un tema tan difícil como el abuso sexual, por su impacto en el cuerpo y las emociones, es intentar hacer conciencia del proceso desarrollado. A través de reforzar su *resiliencia* mediante un plan o acompañamiento terapéutico, se presentan cambios que benefician a la persona. Entendiendo este concepto como el proceso en que “las personas pueden sobreponerse a las experiencias negativas y a menudo hasta se fortalecen en el transcurso de superarlas” (Henderson y Milstein, 2005). Es decir, las personas despliegan una capacidad o habilidad para atravesar circunstancias difíciles superando éstas de manera favorable y teniendo un desarrollo exitoso, después de esos eventos adversos.

Este trabajo aborda la resiliencia en casos de *abuso sexual*. Éste entendido como “...Contactos e interacciones entre un niño y un adulto cuando el adulto (agresor) usa al niño para estimularse sexualmente él mismo, al niño o a otra persona. El abuso sexual puede ser también cometido por una persona menor de 18 años cuando esta es significativamente mayor que el niño (víctima) o cuando el agresor está en una posición de poder o control sobre otro,” Definición aportada por National Center of Child Abuse and Neglect NCCAN. (Horno, 2001)

Esta situación debiera ser encarada a través de un proceso terapéutico en todos los casos, desafortunadamente, no siempre es así.

La diferencia entre una persona, quien fue víctima de abuso sexual y es acompañada en un proceso terapéutico, en contraste con una que no ha sido apoyada psicológicamente, es importantísima. Quien lo hace, tiene la posibilidad de reintegrarse y estructurarse emocionalmente, obteniendo incluso beneficios que no tenía antes, como un mejor desarrollo de su autoconcepto y un crecimiento

integral en las áreas que habían sido afectadas. Es frecuente que las personas que no reciben un apoyo emocional viven con problemas de autoestima, con sentimientos de vergüenza y de culpa, sintiéndose sucias, sintiendo muchas veces aversión y asco hacia su propio cuerpo, con pensamientos o ideas suicidas, etc. De este modo, sí se activa la resiliencia que es una estrategia psicosocial, va a favorecer el desempeño de las sobrevivientes en su vida presente y futura.

La investigación como tal, en el tema del abuso sexual es compleja ya que entre los muchos factores que pueden caracterizarlo, existen algunos componentes generales, que en la mayoría de los casos, dificultan el acceso a los hechos, o su conocimiento y esclarecimiento, estos son: el secreto, la vergüenza, la culpa y el rechazo o negación del cuerpo; algunos de estos elementos aparecen no sólo en la víctima, sino en los familiares, por lo cual, no sólo, no es abordado el problema, sino que es acallado, con la creencia de que así se preserva tanto el honor y la moral familiar, como el de la persona que lo vivió. Se le da más importancia a ocultar el hecho, que a la salud física y mental de la víctima, y con la creencia errónea también, de que si no se vuelve a tocar el tema la persona lo va a olvidar. Desafortunadamente, nada es más falso que eso, pues aunque muchas veces, al inicio el abuso es vivido como un juego, una vez que la persona ya tiene la capacidad de entender lo que pasó, es cuando aparece el conflicto, es entonces que sienten la vergüenza, la culpa y que muchas veces tienden a ocultar su cuerpo con la vestimenta que usan, e incluso a rechazarlo.

Cuando las personas han vivido situaciones que rebasan su capacidad de entendimiento, porque sucedieron de una manera inapropiada, aprenden a esperar lo mismo de otras situaciones y de otras personas. Es decir, su percepción de la vida se vuelve aversiva y por lo tanto ellas actúan de forma defensiva o en el otro extremo, con absoluta indefensión puesto que están colocadas en un nivel de víctimas. Por lo tanto se ven afectadas en varias áreas de su vida, es decir en lo personal-su “sí mismo” y en lo relacional-la interacción con “los otros”

La meta principal para un terapeuta, en los casos de sobrevivientes de abuso sexual, es lograr que dejen de percibirse como víctimas y que puedan recolocarse, verse y sentirse como **sobrevivientes**. Siendo personas funcionales, reintegradas a todas las áreas de su vida cotidiana, incluyendo por supuesto la sexualidad, puesto que ésta área, es parte fundamental de una salud integral. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud "la sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. (OMS, 2006).

La salud sexual es un estado de bienestar físico, mental y social en relación con la sexualidad. Requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de toda coacción, discriminación y violencia. (OMS, 2017).

Una de las estrategias principales que se pueden ocupar para ayudar a las sobrevivientes de abuso sexual es la **Resiliencia**, es decir en lugar de enfocarse en lo que está mal o en los déficits, se identifican y fortalecen las cualidades y habilidades que la persona ocupó y desarrolló para resistir y superar el abuso sexual, aun cuando lo hayan hecho sin ser conscientes de ello. O en su defecto se les apoya para que descubran esas cualidades que quizá no han puesto en práctica porque no las conocen y por lo tanto no saben que las poseen o que pueden adquirirlas, pero que siempre es posible desarrollarlas sin importar la edad o las circunstancias actuales.

La Resiliencia es esa capacidad que tienen las personas de afrontar situaciones muy difíciles y poder, no sólo sobreponerse y reintegrarse, sino salir fortalecidos.

Algunas de las personas que acuden a pedir apoyo terapéutico ya han ocupado sus habilidades de resiliencia de alguna forma sin saberlo, otras no, y por eso el terapeuta debe de ayudarles a reconocer su capacidad de resiliencia y a aprender a usarla y/o a desarrollarla.

Existen diferentes tipos de delitos o violencias sexuales, como el acoso, el estupro, la violación o el abuso, entre otras y todos son diferentes entre sí, en algunos aspectos. El problema principal o uno de los más importantes en el tema del abuso sexual, es que en la mayoría de los casos es efectuado por gente muy cercana, es decir por personas que deberían de procurar y cuidar a la víctima en lugar de usarla y provocarle daño.

Cuando se habla de violencia sexual, no existe un agresor promedio, más bien existe una diversidad muy amplia ya que puede ser hombre o mujer, aunque la mayoría de las veces son hombres, e incluso puede tratarse de una persona con un alto nivel de estudios, un iletrado, también puede ser un sacerdote, un ateo, un joven, un adulto mayor, un alcohólico, un drogadicto, un extraño, lo mismo que un familiar. En el caso del abuso sexual en particular, desafortunadamente, casi siempre es un familiar y esto hace que el conflicto se viva con ambivalencia entre el amor y el odio, y se tenga que tratar en terapia de un modo especial, o por lo menos de manera distinta, con más sensibilidad y cuidado que cuando se trata alguna de las otras formas de violencia sexual.

Si hablamos de estadísticas, entre el 85 y el 95 % de los perpetradores identificados, son varones (Sánchez, 2000) y en el caso de las víctimas, por el contrario, son muchas más las niñas que los niños, lo que nos habla de un asunto en el que juegan un papel importante la cultura y el género. Del 75 al 100% el abuso es realizado por adultos conocidos y relacionados con la víctima.

El abuso sexual puede consistir de uno o varios actos diferentes, no existe una definición universal, pero a grandes rasgos se trata de *“Cualquier acto en el que*

participa un adulto que tiene perfecta conciencia de lo que hace, sobre un menor de edad que es obligado o convencido para participar, que no tiene la capacidad ni física ni cognitiva de defenderse y al cual le es causado un daño o trauma emocional y corporal”.

Al conocer y analizar los casos de abuso sexual que generalmente suceden en la infancia, uno se encuentra con una diversidad de situaciones, que al igual que cualquier problema de tipo psicológico, depende de muchos factores. El grado de afectación o impacto que tiene en cada persona es diferente según la manera en que ésta haya vivido el suceso, si el abuso sexual fue ejercido por un largo periodo, o uno corto que incluso pudo estar bloqueado durante muchos años, y depende también de los mecanismos de defensa que en su momento y posteriormente haya tenido que desarrollar o poner en práctica para sobrellevar la situación, o para evitar que continuara.

Como ya dijimos, el porcentaje mayor de víctimas son niñas, y el de perpetradores es de familiares cercanos hombres, como el papá, los tíos, los abuelos etc. La mayoría de las veces el abuso empieza cuando las niñas son muy pequeñas por lo tanto no es necesario forzarlas, amenazarlas o chantajearlas, ya que se lleva a cabo como un juego que incluso puede ser placentero para ellas ya que físicamente el cuerpo responde de manera automática a los estímulos que se le dan. Es decir si la niña es tocada en zonas que tienen terminaciones nerviosas, éstas responden de manera natural, aun cuando la niña no tenga la capacidad de entender lo que está sucediendo, pero siente agrado y aprende a disfrutar de esas sensaciones e incluso a pedir las, y este juego puede durar mucho tiempo, hasta que la niña entiende, que lo que ha estado pasando no es “sano”. Y es entonces cuando surge el conflicto entre el disfrute y los sentimientos de vergüenza y culpa. Algunas niñas se niegan a seguir haciéndolo y es entonces cuando son amenazadas, chantajeadas, o forzadas físicamente para seguir participando en el abuso sexual. Algunas de ellas logran hablarlo con algún familiar y en el mejor de los casos consiguen que el abuso sexual se detenga, y que el agresor las deje en

paz. Sin embargo, muy pocas veces reciben apoyo emocional. En ocasiones no solo no les creen sino que les obligan a callar, lo cual muchas veces les hace tanto daño o más que el abuso en sí mismo, en otros casos incluso se les acusa de haberlo permitido y provocado. De estos y algunos otros factores dependerá después, la manera en que esa persona logre superar o no el abuso sexual que vivió.

El presente trabajo de investigación pretende lograr los siguientes objetivos:

1. Realizar una búsqueda documental sobre violencia sexual, en particular del abuso sexual
2. Realizar una búsqueda documental sobre Resiliencia y sus aplicaciones en el ámbito psicológico
3. Describir el Modelo Terapéutico “Violencia de Género y Consejería en Salud Sexual.
4. Análisis de estudios de casos terapéuticos a través del modelo en los que se aplica la Resiliencia como estrategia de reinserción social.

CAPÍTULO 1 VIOLENCIA DE GÉNERO Y VIOLENCIA SEXUAL

1.1 Género, feminidad, masculinidad y otros estereotipos

Existen diferencias entre los seres humanos, que a lo largo de la historia los ha hecho ser, saberse y comportarse de manera diferente, dependiendo de sus características físicas y biológicas, es decir, les ha dado patrones de comportamiento distintos, si son hombres, o mujeres. Estas diferencias varían dependiendo de la sociedad, de la cultura e incluso de la época, pero al parecer siempre han existido, tal vez en un principio eran meramente por razones biológicas, pero en algún punto de la historia comenzaron a ser ventajosas para un sector y perjudiciales para el otro, por la lucha de poderes que existe en todas las relaciones humanas y que es la que, universalmente ha propiciado la violencia entre los que son diferentes, y especialmente entre los géneros.

Existe confusión entre conceptos como sexo y género; los cuales hay que abordar para poder comprender su relevancia al tocar uno de los temas de interés en este trabajo, que es, la violencia y específicamente la violencia sexual hacia los menores.

Toda la violencia surge entre los seres humanos a partir de las diferencias, estas pueden ser muy diversas, como son: de raza, de etnia, de lugar de origen, de manera de pensar, etc. las que nos ocupan en este trabajo, y que abordaremos más ampliamente, son las que se dan por pertenecer a las distintas categorías, como son hombre y mujer, las cuales nacen de los conceptos sexo y género, que no son lo mismo, pero que con frecuencia se utilizan como si fueran sinónimos.

El **sexo** es un término que puede abordarse desde varias temáticas, en todas existen diferencias en las dos categorías, es decir entre hombres y mujeres. Si hablamos de sexo cromosómico, los hombres son x,y y las mujeres x,x; de sexo hormonal, las mujeres producen más estrógenos y progesterona, mientras que la

hormona masculina es la testosterona; o si hablamos del sexo genital, que se refiere a las características biológicas, y específicamente a las estructuras anatómicas que tienen que ver con la reproducción, los genitales externos en la mujer están conformados por la vulva, que incluye labios genitales y clítoris principalmente, y en los hombres por el escroto y pene, los genitales internos, en las mujeres son el útero, las trompas de Falopio, los ovarios y el cérvix, y en los hombres, los testículos y la próstata, entre otros. Es decir, lo que más se puede observar y comprobar en términos de seres humanos y sexo son las diferencias que existen entre hombres y mujeres.¹

El género es un concepto creado por la cultura y la sociedad. Es un término más amplio que el de sexo, puesto que incluye las especificaciones socioculturales que caracterizan las conductas femeninas y masculinas de los seres humanos, que no son biológicas, por lo tanto no son naturales y que pueden cambiar dependiendo del momento histórico, incluso de una sociedad a otra (Ruiz y Blanco 2004).

Según Olga Bustos, (Bustos, 2010, p. 125), Es la dimensión construida socioculturalmente, que toma como referente las diferencias de sexo biológico, para asignar arbitrariamente a cuerpos de mujeres y hombres una serie de características, atributos o rasgos de personalidad con una fuerte carga simbólica, que derivan en la llamada femineidad ---como “propia” de las mujeres---- y masculinidad ----como “propia” de los varones----.

Se podría decir que a diferencia del concepto de sexo, el de Género involucra comportamientos aceptados y estandarizados socialmente.

Es ese conjunto de características diferenciadas que la sociedad asigna a hombres y mujeres en función del sexo biológico con el que nacen, (Ruiz y Blanco 2004, p. 24).

La masculinidad es ese concepto abstracto que se refiere a “las conductas y orientaciones sociales sobre el poder, la dominación y el control social, algunos

¹ Información obtenida de notas de las clases del Programa de Formación Profesional de educación de la sexualidad e intervención en comunidades.

autores hablan de la violencia y hasta de algunas formas de delincuencia como representaciones públicas de la masculinidad hegemónica”. (Sánchez, 2000, p. 23).

Es decir el dominio del género masculino sobre el femenino, o en otras palabras el abuso del llamado sexo fuerte sobre el sexo débil. Situaciones que van desde la diferencia de roles dentro del hogar, hasta los casos de feminicidios en lugares como Ciudad Juárez. Ya que se espera que el hombre sea fuerte, dominante, poderoso, brusco, intrépido, inteligente, audaz, emprendedor, valiente, entre otras y por lo tanto su jerarquía, social y culturalmente a lo largo de la historia, ha sido y es, superior que la de la mujer.

La feminidad o femineidad es ese patrón de comportamientos ya preestablecidos por la sociedad, que determina que características debe tener una mujer, es decir, ese listado de conductas, respuestas, acciones, pensamientos y hasta sentimientos que debe tener, o que se espera que tenga una mujer, dentro de una cultura y una sociedad, en una determinada época histórica, como por ejemplo: ser protectora, cariñosa, obediente, sumisa, callada, débil, delicada, maternal, emotiva, sensible, dependiente, tierna, dulce, honesta, insegura, pasiva, abnegada, generosa, comprensiva, afectiva, estética, coqueta, seductora, observadora, intuitiva, miedosa, etc. todo lo contrario de lo que se espera del hombre. (Ruiz y Blanco, 2004).

El sexismo por su parte es ese “ejercicio discriminatorio, por medio del cual se atribuyen características psicológicas y pautas de comportamiento, que derivan en la asignación de roles sociales fijos en las personas por el solo hecho de pertenecer a determinado sexo, limitando la posibilidad de un desarrollo pleno de mujeres y hombres” (Bustos, 2010, p. 16). Sin embargo en la mayoría de los casos el sexismo se orienta contra las mujeres.

Producto de este sexismo se establecen los estereotipos de género, que se refieren al conjunto de creencias, pensamientos o representaciones acerca de lo que significa ser hombre o mujer.

Todas estas ideologías y creencias que persisten a través del tiempo y que se reproducen por generaciones, van dando privilegios a determinados valores, que son los que conforman el imaginario social de violencia contra las mujeres. Este imaginario social actúa sobre el imaginario personal, transformando esa ideología en pensamientos y acciones que son incuestionables e inmutables en la sociedad y que operan como la verdad misma para todos. (Velázquez, 2006). La consecuencia de estas creencias culturales que se perpetúan, es que, se desvía la responsabilidad de los agresores, que casi siempre son hombres, los agredidos que en su mayoría son mujeres o menores, se ven afectados porque los hechos de violencia son negados o minimizados, de tal manera que se convierten en “normales” o “habituales”, llegando a naturalizar. Por lo tanto, en esa idea de violencia que tiene la sociedad, en la que solamente se toma como tal, la que es evidente y demostrable, la violencia que no deja marcas visibles físicamente, se “invisibiliza” por consenso social.

El tipo de educación que existe en las sociedades patriarcales, es lo que provoca la división de géneros en las categorías que conocemos como hombre y mujer, ya que esta división se da con base específicamente, en los atributos físicos y biológicos de cada uno de ellos, o sea como ya lo dije, va en función del sexo con el que se nace. Estas diferencias biológicas, son las que prácticamente imponen los roles de comportamiento, que forman parte del modelo social y en los cuales se observa una clara desventaja para las mujeres, puesto que se da una importancia mayor al hecho de ser hombre y un menosprecio al hecho de ser mujer, existe por tanto, una valoración jerárquica de lo masculino sobre lo femenino. (Corsi, 2006)

1.2 Sistema sexo-género

Todo esto se ha convertido a lo largo del tiempo en un sistema de comportamiento, regido por esos parámetros y esos límites, tácitos, en el que ya todo mundo sabe qué rol le toca desempeñar, (aun cuando no sea de su agrado o no sea lo que más le convenga) para que todos los demás lo acepten sin problema dentro de la sociedad, ya que cualquier variación en el desempeño de un rol, puede ser severamente juzgado por la sociedad, puesto que para eso se han especificado las diferencias y se ha hecho la división de géneros.

“Esta división conlleva por supuesto, a relaciones sociales de poder diferentes entre mujeres y hombres, otorgándoles en la mayoría de las sociedades un mayor prestigio, estatus y reconocimiento a lo realizado por los varones ----actividades, acciones, ideas, formas de pensar, de sentir etc., catalogadas como masculinas----, en comparación con lo femenino ----asignado a las mujeres----, que en términos generales es desvalorizado e inferiorizado”. (Bustos, 2010, p. 126).

En concreto, las relaciones sociales de poder, derivan en sistemas relacionales de Dominación--Sumisión, Superioridad—inferioridad, Autoridad--Subordinación, cuyo mecanismo de acción es el ejercicio de poder que se ejerce, -valga la redundancia- de los fuertes sobre los débiles.

Nadie queda excluido de esto, ni las mujeres, ni siquiera los menores, porque dentro de las familias de origen, se dan todo el tiempo estas luchas de poder, en las que, la jerarquía que tengan sus miembros, es la que va a determinar quien ejerce la violencia sobre quien, ya que en el esquema social, esto se supone algo perfectamente “normal”, por ejemplo: que un marido golpee a su esposa, que una madre insulte a su hijo, o que el hermano mayor maltrate física o verbalmente a otro hermano porque es más chico, o a una hermana por ser mujer.

Todos alguna vez hemos estado de uno o del otro lado de esta lucha de poder ejerciendo o recibiendo un tipo de violencia, ya sea pasiva o activamente. Y ya sea que nos resulte cómodo y ventajoso, o que no nos agrade la situación,

aprendemos a tolerarla y a reproducirla, porque en el imaginario de la sociedad, es decir en ese pensamiento colectivo, las cosas así son y sencillamente las integramos en el pensamiento personal, puesto que es algo que ha estado ahí por siempre, antes que nuestros padres y nuestros abuelos, y entonces aprendemos a llevar a cabo el ejercicio de poder sobre los que quedan más abajo que nosotros en la estructura jerárquica social, que puede variar mucho o poco de una cultura a otra, pero que como ya había mencionado, en general perjudica más a las mujeres y a los menores sobre todo en las sociedades patriarcales.

Esto provoca que se ejerza esa violencia ya tan habitual y tan cotidiana, que está invisibilizada y mantiene al sistema social de Dominación—Sumisión. Ésta puede ser manifiesta o sutil, y se divide en diferentes tipos, los cuales la mayoría de las veces ni siquiera son reconocidos como tal por quienes la viven, no solo no la reconocen los que la ejercen, ni siquiera quienes la sufren saben ponerle un nombre, y menos aún diferenciar entre unas formas y otras de violencia.

Los seres humanos somos sociales por naturaleza, no somos islas, es decir no podemos estar aislados, desde nuestro nacimiento dependemos de otros miembros de nuestra sociedad para sobrevivir, y a lo largo de toda nuestra vida estamos involucrados en muchas y diversas relaciones, las cuales se dan en diferentes contextos socioculturales, y en cada uno de ellos hay diferentes valores y formas de comportamiento que se consideran normalizadas y que varían de una cultura a otra. En todas las relaciones como ya se había dicho, se da también un juego de poder, con base en las jerarquías, que al igual que los patrones de comportamiento dependen de los valores, los intereses, las necesidades y las metas personales. Estos intereses y necesidades, al ser distintos en cada individuo van produciendo conflictos que a su vez generan violencia.

Las relaciones de poder y los roles de género, forman parte de una misma estructura social que se va incorporando de manera inconsciente dentro de cada

persona en el transcurso de su vida y se reproduce en mandatos, valores y creencias de generación en generación.

Como ya mencioné anteriormente, en las sociedades patriarcales existe una marcada diferencia en la asignación del poder y en las diferentes conductas esperadas para cada uno de los estereotipos de género, que es lo que a fin de cuentas provoca la violencia entre estos.

1.3 Violencia

La palabra “violencia” al igual que otras como “violar”, “violento”, “violentar”, tiene el mismo origen etimológico.

Vienen del latín *violentia*, cualidad de *violentus*. Esta viene de **vis**, que significa “fuerza” y **-lentus** que como sufijo tiene valor continuo. Es decir es “El que continuamente usa la fuerza”.

La violencia ha sido definida como un acto intencional del poder y la fuerza con un fin predeterminado, por el cual una o más personas producen daños físicos, mentales o sexuales, los cuales lesionan la libertad de movimiento o causan la muerte de personas, a veces incluyéndose ellas mismas, éstos actos violentos suceden en el hogar, en lo público o en grupo. (Concha-Eastman, 2002, p. 44).

Por lo tanto son actos que indican que se hiere, se daña, se ofende o se perjudica a alguien mediante el uso exclusivo o excesivo de la fuerza, actos en los que se coacciona o se obliga a una persona a actuar en contra de su voluntad por medio de la fuerza física. (Velázquez, 2006).

Sin embargo si nos enfocamos solamente en la fuerza física estamos dejando de lado otras formas de violencia que se ejercen por imposición social o presión psicológica, como pueden ser la violencia emocional, la simbólica, la económica y la sexual, cuyos efectos pueden producir más daño incluso que la violencia física pero que son invisibles, y de los cuales también se hablará más adelante en este trabajo.

1.4 Diferencias entre violencia y agresión

Aunque muy comúnmente se suelen ocupar estos términos como si fueran sinónimos, cabe hacer la aclaración de que no lo son.

La agresividad o agresión es algo constitutivo de todo ser vivo, forma parte del instinto de conservación y de supervivencia, es un mecanismo de defensa biológicamente hablando, que lo mueve a atacar para defenderse. Es innata y natural, es una acción que el ser vivo ocupa para la supervivencia y que puede presentarse en el momento que éste necesite escapar o defenderse de algún daño, pero que a su vez puede o no causar daño.

La violencia en cambio es una conducta socialmente aprendida que es dirigida e intencionalmente realizada en contra de alguien, en la cual se abusa del poder y que además va en aumento conforme se hace uso de ella. Se podría decir que la violencia es un acto en el que se ha aprendido a ocupar la agresión de manera que provoque un daño intencionalmente.

Algunas características que diferencian a la violencia de la agresividad son: No se nace con ella, no es natural, la hemos aprendido en los diferentes ámbitos en los que nos desenvolvemos, como son: la familia, la escuela, la calle, y también la vemos y la absorbemos de todos los medios de comunicación.

Se realiza de manera absolutamente intencional, cada golpe, insulto, mirada, palabra o acto que tenga la intención de dañar a otra persona es violencia.

Tiene una dirección precisa, es decir, no se realiza un acto de violencia de manera azarosa para ver a quien le toca, no se violenta a cualquier persona, se elige a la persona que se considera más débil, vulnerable, dependiente, o a la que se piensa que está por debajo de la jerarquía del que ejerce la violencia. Esa violencia

impacta de manera directa al cuerpo y deja secuelas psicológicas a largo plazo, esto es, el cuerpo sana pero el daño en la autoestima puede perdurar toda la vida. La violencia es cualquier tipo de comportamiento de un ser humano hacia otro, con el fin de someter, dominar, y causar daño intencionalmente, por el hecho de tener la percepción o la idea de que esta persona puede obstaculizar su ejercicio de poder.

Puede empezar de manera muy ligera casi imperceptible o en niveles ya más elevados pero siempre va en aumento. Se empieza por actos casi insignificantes y puede llegar a hechos alarmantes e irreparables. A los juegos pesados, les siguen los insultos y amenazas, a ellos los golpes y de estos incluso se puede llegar a la muerte.

Se manifiesta un abuso del poder. Este se da porque la persona que está en una situación de “superioridad”, pretende o logra controlar, dominar o manipular a otra. Por eso en el contexto cultural, algo que tiene vital importancia, es esa marcada diferencia que se da a las personas de acuerdo con su género. Ese mecanismo o funcionamiento de la sociedad, en el que los hombres y las mujeres desempeñan diferentes papeles o trabajos, ya pre establecidos y muchas veces forzados, esto se ha llevado a cabo por miles de años, es decir, no es que este tipo de violencia no existiera antes, es solo que, recientemente se ha denominado Violencia de Género.

1.5 Violencia de género

La violencia afecta por igual a hombres que a mujeres, sin embargo su impacto varía en función del sexo – género de la víctima, en ese sentido las características de los tipos de violencia que sufren las mujeres por el solo hecho de ser mujeres, viene de parte de los hombres y se genera por las desigualdades de poder que se dan en las sociedades patriarcales.

La violencia de Género se define como: “Todo acto de violencia que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico,

incluso las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad tanto si se produce en la vida pública o privada” (ONU, 1993) citado en (Bustos, 2010).

La violencia de género, puede presentarse de muchas y diversas formas, por lo tanto se califica social y legalmente como diferentes tipos de delito, de acuerdo a la relación que existe entre los involucrados, y el ejercicio de poder que se realiza en dichos actos, por ejemplo: la violación sexual y el incesto, el acoso o asedio sexual en los lugares donde se labora, la violencia que se realiza dentro del hogar, la violencia que se puede dar en diferentes instituciones con mujeres que están presas, que son indocumentadas o que están desarraigadas, la mutilación genital en algunas culturas, el tráfico de mujeres con fines de explotación sexual a nivel internacional entre otras. (Bustos. 2010).

Ampliando un poco más la definición de violencia de género (Velázquez, 2006) Abarca todos los actos mediante los cuales se discrimina, ignora, somete y subordina a las mujeres en los diferentes aspectos de su existencia. Es todo ataque material y simbólico que afecta su libertad, dignidad, seguridad, intimidad e integridad moral y/o física.

En la actualidad, muchas cosas han cambiado y por lo menos en algunos lugares, afortunadamente unas han desaparecido, tal es el caso de la ablación, que ha sido prohibida en países como Burkana Faso desde 1996, Senegal en 1998, Etiopía en 2005, Egipto y Eritrea en 2007, Uganda en 2009, Mauritania en 2010, Guinea-Bissau y Kenia en 2011, Somalia en 2012 y apenas en el 2015 Gambia y Nigeria. Desafortunadamente todavía hay lugares en el mundo donde se siguen practicando este u otros tipos de rituales culturales que implican violencia contra las mujeres, como el llamado Leblouh en Mauritania, que consiste en forzar a las niñas a engordar, aun cuando se está comprometiendo su salud, porque de esa manera serán más atractivas para los hombres y las elegirán para casarse, puesto que las mujeres delgadas no son bien vistas en esta cultura. Aquí podemos

observar diferentes formas de violencia, por un lado las mujeres que se niegan a engordar y que permanecen delgadas, son discriminadas y mal vistas por su sociedad, y por otro lado las que son obligadas a engordar por sus mismos padres, padecen éste sometimiento, contraen diferentes enfermedades a causa de esto, y además son obligadas a casarse, la mayoría de las veces a edades sumamente tempranas.

En algunas regiones de México, por usos y costumbres ancestrales se considera a las mujeres como objetos de intercambio económico y sexual, esto conlleva a “casarlas por conveniencia”, venderlas o intercambiarlas por animales, terrenos u otros bienes. En estados como Guerrero, Oaxaca, Michoacán, Sinaloa, entre otros, existen regiones indígenas en las que esto sucede desgraciadamente con más frecuencia de la que se piensa puesto que no se denuncia, el 29 de septiembre del 2013, *El Universal* publicó un artículo titulado “Por 20 mil pesos me vendieron mis papás” donde habla sobre algunos casos:

...como el de Ester, una niña que fue vendida en tres ocasiones desde muy pequeña, y fue obligada a trabajar de doméstica, después fue violada, prostituida y embarazada, tuvo su primer aborto antes de cumplir once años, y a los trece quedó embarazada por segunda vez, escapaba de sus captores pero regresaba con sus padres, los cuales la volvían a vender, la tercera vez a una mujer que la quería también para trabajar de doméstica, pero ahí nuevamente fue violada por el hijo de la señora que la compró, hasta que volvió a escapar y fue ayudada por un policía, al que pudo contarle su historia; El caso de Ester no es aislado según el Comité de seguimiento de la Alianza de Mujeres Indígenas de México y Centroamérica, el 70% de los casos son de niñas indígenas, pero el resto de los casos se dan en zonas urbanas en las que tampoco hay una legislación que proteja a las menores. En el mismo artículo habla de otra menor de 14 años cuyo papá la vendió por cinco mil pesos y un celular, y de niñas de comunidades Triquis que fueron vendidas para matrimonios forzados en la delegación Cuauhtémoc, estos casos fueron documentados por la investigadora Albania Gonzáles integrante de la Consultoría para Estrategias de la Igualdad Social.

Como podemos ver, esto varía en las diferentes culturas a nivel mundial, pero generalmente, es más evidente la violencia hacia las mujeres que hacia los hombres, y por lo mismo es común que se naturalice o se normalice, hasta ser invisible para la mayoría de las personas.

Las mujeres a lo largo de la historia siempre han tenido que enfrentarse a condiciones desiguales en todas las áreas de su vida, condiciones de desventaja, desde el trato que reciben dentro de la familia de origen, el trato y el lugar que se les asigna cuando forman una familia propia, hasta las diferencias con las que tienen que lidiar en las cuestiones laborales.

En febrero del 2007 entró en vigor *La Ley General de acceso de las Mujeres y las Niñas a una Vida Libre de Violencia*. (Bustos, 2010). Esto suena muy bonito, sin embargo, las formas de violencia contra la población femenina, siguen existiendo en diferentes partes del mundo. El abuso contra las niñas y mujeres es diverso y comprende desde lo muy sutil como puede ser lo verbal, hasta lo físico, situaciones que pueden ir desde lo emocional, como la tortura psicológica o la pornografía infantil, la heterosexualidad forzada, hasta cosas más fuertes, en las que está de por medio la integridad física y la vida, como sucede con la prostitución, el abuso infantil, las operaciones ginecológicas innecesarias, la mutilación genital femenina, la penalización del aborto, el suicidio al que son orilladas las mujeres en situaciones de maltrato y el feminicidio.

Estos tipos de violencia pueden surgir en todos los diferentes contextos en los que se desenvuelven los seres humanos, como son, la casa, la escuela, el trabajo, y la calle, y la pueden ejercer, desde personas muy cercanas, es decir familiares y compañeros, en los ámbitos habituales, hasta desconocidos, en ocasiones aisladas, porque igualmente la ejerce la sociedad, y las instituciones cuando no garantizan la seguridad y la libertad de las personas. Si bien vivimos en una sociedad en la que se pueden ver actos violentos en cualquier ámbito y entre cualesquier tipo de personas, de ambos sexos, lo que ésta variedad de actos

violentos mencionados anteriormente tienen en común, es que, la mayoría de las veces, curiosa y tristemente el sexo biológico de las víctimas es femenino, es decir la probabilidad de que sean realizados contra las mujeres es muy alta.

La violencia que se ejerce en las relaciones de poder entre los géneros, no necesariamente es física, existen otros tipos de violencia en los que es más complicado reconocer los efectos ya que no son visibles, algunas veces sí, como en la violencia sexual forzada, que puede dejar evidencias físicamente observables, pero aun cuando no haya huellas evidentes a la vista, no significa que no haya daño, los daños que provoca, son psicológicos, que repercuten en las emociones y el comportamiento, que son más difíciles de detectar y que sin embargo pueden causar mayores problemas en la vida de la persona que los daños físicos.

1.6 Tipos de violencia

1.6.1 Violencia física.

Este tipo de violencia es quizá el único que todo mundo puede reconocer, puesto que es el que deja evidencia o huella en el cuerpo, puede empezar con pequeños actos casi inofensivos tales como, pellizcos, jalones, empujones, torceduras rasguños, hasta llegar a bofetadas, patadas, puñetazos, mordidas, azotes, entre otros y que son los que pueden producir las evidencias observables como son un pómulo hinchado, una nariz sangrante, un parpado morado, un brazo enyesado, un diente roto, un tobillo fracturado, este tipo de violencia generalmente va en aumento pudiendo llegar incluso hasta la muerte.

Pero existen también omisiones que pueden poner en riesgo la salud o incluso la vida de la persona, y que se cuentan dentro de la violencia física, como son , el abandono, que es no brindarle a la persona el cuidado que necesita y la negligencia, por ejemplo, el privar de medicamentos, alimentos, abrigo, calefacción o ventilación adecuada por citar algunos. (Torres, 2001).

1.6.2 Violencia económica.

Esta es una de las principales armas de la dominación machista, ya que es toda acción u omisión del agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de controlar el ingreso de sus percepciones económicas o incluso de negar el acceso a la economía o a adquirir lo necesario para vivir.

Este tipo de violencia la ejerce quien realiza un acto intencional o por omisión deliberada con el fin de “someter a otra persona mediante el control de determinados recursos materiales (dinero, bienes, valores) que pertenecen al agresor o a la víctima” (Torres, 2001).

En este tipo de violencia al igual que en los otros el objetivo del agresor es controlar por medio del ejercicio del poder, principalmente el que da la diferencia de género. Así el no atender necesidades básicas, como la alimentación, el vestido, la recreación, la educación y la salud de quienes dependen o conviven con él, se marca dentro de esta violencia económica (Torres, 2001).

1.6.3 Violencia simbólica.

Esta Violencia, matiza todos los grupos sociales, Instituciones, etc. Es un concepto creado por el sociólogo francés Pierre Bourdieu en la década de los 70, que en ciencias sociales se utiliza para describir una relación social donde el “dominador” ejerce un modo de violencia indirecta y no físicamente directa en contra de los “dominados”, los cuales no la evidencian o son inconscientes de dichas prácticas en su contra por lo cual son cómplices de la dominación a la que están sometidos. La práctica de esta violencia se da cotidianamente ya que está apoyada en los desiguales juegos de poder que de alguna manera son los mecanismos que mantienen vigente este tipo de violencia, como por ejemplo, la maternidad forzada, la educación falocéntrica, (es decir privilegiando lo masculino) la heterosexualidad obligada, y la misma familia patriarcal, entre otros, que siguen dando sentido a la estructura jerárquica de la sociedad, pues aun sin darnos cuenta, la mayoría de las personas tenemos comportamientos que refuerzan estas ideologías de tratar a hombres y mujeres de diferente forma, y de comportarnos de diferente manera

dependiendo de nuestro sexo biológico, es decir seguimos los mandatos ya preestablecidos por la sociedad y ejercemos los roles de género que “nos corresponden”, para estar dentro de las reglas de estas estructuras, aun cuando en el interior no estemos de acuerdo con ellas. (Bourdieu, 1994) La violencia simbólica se caracteriza por ser una **violencia** invisible, soterrada, subyacente, implícita o subterránea, la cual esconde la matriz basal de las relaciones de fuerza que están bajo la relación en la cual se configura. Haciendo alusión a Michel Foucault, “el poder está en todas partes”. Solo debemos “hacer visible lo invisible”.

1.6.4 Violencia psicológica.

Se habla de violencia psicológica cuando una persona adopta una serie de actitudes y comportamientos destinados a denigrar o desvalorizar la manera de ser de otra persona, la violencia psicológica se ejerce a través de ofensas humillaciones, palabras o gestos que tienen por objetivo desestabilizar o herir al otro, negarlo, ridiculizarlo y considerarlo como un objeto. Estos modos de proceder están destinados a someter, controlar, producir sufrimiento y mantener el poder. Se trata de un maltrato muy sutil; muy a menudo inicia con una mirada despectiva, una palabra humillante, un tono amenazador, se trata sin asestar ni un solo golpe, de incomodar a la otra persona, crear una tensión, aterrarla para demostrarle bien el poder que se tiene. (Torres, 2001).

La violencia psicológica constituye un instrumento de dominación. Ya que su fin principal más que causar daño es ejercer el poder y el control.

Puede haber gritos para aterrorizar pero también puede usarse una voz suave y amenazadora que suele pasar inadvertida para los demás y sólo para la víctima, ser como eco de amenazas o golpes anteriores. Es por este motivo que la violencia psicológica puede ser invisible.

Para que la violencia pueda perpetuarse a veces es preciso que se dé un **aislamiento** progresivo, se aísla a la persona de su familia, sus amigos, impedir

que trabaje, que tenga vida social, incluso impedir que se comunique por otros medios como el teléfono o la computadora, o hasta revisar la correspondencia. (Hirigoyen, 2005).

En este tipo de violencia también pueden presentarse los **celos patológicos** y el hecho de que el agresor no soporta la alteridad de su víctima, es decir aún y cuando la controla y ésta se somete a sus órdenes, sigue siendo otra persona, no una extensión de él, y entonces él empieza a tener sospechas sin fundamento, búsqueda de pruebas y reproches.

Puede haber **acoso**, repitiendo hasta la saciedad un mensaje a alguien, se consigue saturar sus capacidades críticas y su juicio, y se logra que acepte cualquier cosa. (Hirigoyen, 2005).

La **denigración**, se trata de atacar la autoestima de la persona y hacerla sentir que no tiene ningún valor. (Torres, 2001).

La **descalificación**, puede realizarse mediante palabras que parecen sinceras y correctas, se trata de manipular a la persona sin que sea consciente de ello, atacar su autoestima, inducirle a perder confianza en sí misma. (Hirigoyen, 2005).

Las **humillaciones**, como rebajar o ridiculizar a la persona son propias de la violencia psicológica, propician la aparición de una sensación de vergüenza. Lo que constituye un obstáculo suplementario para hablar del tema y recibir ayuda. (Hirigoyen, 2005).

El **asedio** es una forma de violencia psicológica. Y esto es lo que hace una persona para controlar a otra, por ejemplo llamarla por teléfono, o incluso seguirla y vigilarla, para verificar donde está, o que hace, interrogarla sobre sus actividades, acusarla. Todas estas actitudes pueden estar disfrazadas de interés

en las actividades de la otra persona, o pueden también expresarse como desconfianza y finalmente exhibirse como control.

La **intimidación** es otra forma de ejercer violencia Psicológica, hacer ademanes agresivos como conatos de golpes, infundir miedo utilizando cualquier instrumento, hacerle sentir a la persona que está loca, generar una situación de aislamiento y soledad para incrementar la dependencia (económica o emocional, por citar algunas) (Torres, 2001).

El **uso del privilegio masculino** en otras palabras, comportarse como “el señor del castillo” “el hombre de la casa” Lo primero que debe señalarse es que el privilegio es social y se asigna a los hombres por el solo hecho de serlo, las formas en que ese privilegio se expresa en las relaciones son muy variadas: exigir ser atendido, tratar a la mujer como sirvienta, tomar todas las decisiones, ignorar las opiniones de las mujeres, enojarse si no le dan la razón en todo, despreciar cualquier comentario que lo contradiga y, en particular ignorar las críticas. En el caso de parejas incluye también las aventuras extramaritales, que la mujer debe soportar en silencio y con resignación, (Torres, 2001). En el caso de los hijos el obligar a las hermanas a lavar y planchar la ropa de los hermanos y a atenderlos en general, calentarles y servirles la comida etc.

Abandono cuando alguien intencionalmente no le suministra a otro los cuidados necesarios para su sobrevivencia (alimento, agua, vivienda, vestido, atención médica u otras necesidades), o el acercamiento afectivo emocional para sentirse integrado, aceptado, bienvenido, amado en el vínculo con los otros.

Engaño, hacer creer a una persona, que algo es cierto cuando no lo es.

Algunas personas afirman que la violencia psicológica les resulta menos tolerable e incluso más destructiva que la violencia física, puesto que es más fácil salir de la relación cuando el otro es un monstruo golpeador y abusivo que deja marcas

visibles y demostrables, que separarse de una persona que no se sabe a ciencia cierta quien es, cómo va a reaccionar y hasta dónde puede llegar con sus conductas destructivas.

El **abuso verbal** es una categoría de maltrato psicológico en la que entran los insultos, los gritos, los apodosos peyorativos, las burlas del aspecto físico del otro o bien de su trabajo, de sus actividades, y el ánimo de ridiculizar la imagen, y en general todo lo que tenga que ver con el otro, puede ser mediante sarcasmos y desprecio. Los primeros ataques verbales son difíciles de detectar y van en aumento hasta que se consideran como normales, incluso por la misma víctima.

En esta categoría de abuso verbal también cabe el **SILENCIO (indiferencia)** que puede durar algunas horas, hasta periodos prolongados. Este es un silencio condenatorio, se trata de no hablar, de no decir nada, no dirigir una sola palabra a sabiendas de que esto va a molestar a humillar y a herir, es una forma de violencia emocional por omisión.

Las **amenazas y chantajes** son avisos de que se provocará algún daño, pueden ser de golpes, de suicidarse, de matar, de acusar de algún delito, de internarla en un hospital psiquiátrico, de destruir sus objetos, de causar daño a sus seres queridos o sus mascotas, hacer sentir culpa, éstas se presentan con más frecuencia cuando las personas han dado algún paso para salir de la relación o para hacer visible su situación de violencia fuera de la casa.

Sin embargo, en cuanto al tema del **abuso sexual** se refiere, la **extralimitación del poder más importante** son las amenazas y chantajes para obligarla a **guardar silencio** sobre la situación. El perpetrador o en algunos casos los mismos familiares, la obligan a guardar silencio sobre lo sucedido, argumentando que puede provocar un daño irreparable a la madre o a la familia en general. La presionan al silencio para evitar manchar el honor de la familia o el prestigio del

agresor (padre u otro miembro de la familia), ante la sociedad. Este hecho, muchas veces, daña más a la víctima que el abuso mismo.

Violencia Psicológica (Falcón, 2001, p. 32) “todo mal tratamiento de obra que en la opinión común cause afrenta, deshonor, vituperio o descrédito, o atente contra el pudor de una persona, o manifieste escarnio o desprecio de ella”

La violencia psicológica se vive de manera cotidiana como maltrato el cual degrada lenta pero progresivamente la mente de quien lo sufre.

Penalmente, la forma de llamar a la violencia psicológica es “trato vejatorio o degradante” que tiene un mayor efecto dañino sobre quien lo vive, que incluso a veces la violencia física. (En su actitud y personalidad).

Falcón (2001) plantea que la consecuencia traumática de un acontecimiento que es vivenciado como un ataque que desborda la tolerancia del sujeto, que se instaura a nivel inconsciente por su grado de intensidad y la incapacidad del sujeto de responder a él, debido a la desorganización de sus mecanismos defensivos, deriva en trastornos de características patológicas, que se mantienen por un tiempo indeterminado, que pueden o no ser remisibles. Si nos remitimos al concepto dinámico, podemos señalar que se caracteriza por un alujo de excitaciones excesivo, en relación con la tolerancia del sujeto y su capacidad de controlar y elaborar psíquicamente dichas excitaciones.

1.6.5 Violencia sexual.

Esta violencia consiste en la imposición de coitos o comportamientos sexuales por parte del agresor, en ella entra cualquier acto que tenga que ver con, tocamientos, inserción de dedos en vagina, ano, penetración del pene en ano, vagina o boca, la utilización de objetos para el mismo fin; y, el obligar a la persona a estimular los genitales con la boca, u obligar a mirar películas o imágenes sexualmente explícitas; todo ello provoca daño en la persona dominada, ya sea físico o psicológico, aun cuando pudieran ser por convencimiento, ya que como en todas

las demás variedades de violencia, existe el juego de poder en el cual uno de los participantes es el dominador y el otro el sometido.

En el caso de la violencia dentro del matrimonio, esto tiene que ver con la cultura, pues en la mayoría, se espera que la mujer tenga que cumplir con ciertas obligaciones hacia el marido, las cuales incluyen tener relaciones cuando a él se le antoje, aun cuando puedan ser dolorosas, degradantes, indeseables, o humillantes para la mujer.

Los hombres usan la violencia en general y particularmente la violencia sexual como un arma para mantener su posición por encima de las mujeres, para tenerlas dominadas y sometidas bajo su mando al igual que a los menores, pues para los hombres machistas nadie está por encima de ellos en la jerarquía del poder, usan las amenazas, el miedo y hasta el silencio que existe en torno a esa violencia para lograrlo. En la cultura machista se ejerce un patriarcado en el que se ha erotizado el control y el poder al grado de que se ha convertido en una demanda social dentro del comportamiento sexual de los hombres (Funk, 1983).

En el abuso sexual, la violencia puede ser de diferentes formas y no siempre demostrable puesto que ese hecho abarca desde los tocamientos, palabras, caricias, actos con o delante de una persona, que es forzada o convencida a realizar dichos actos siendo que no tiene la capacidad de entender el daño que esto le puede provocar, ya sea en el momento que sucede el abuso o en su vida futura, pero este tema será explicado más ampliamente en el siguiente capítulo de este trabajo.

CAPÍTULO 2. EL ABUSO SEXUAL. ¿UNA FORMA MÁS DE VIOLENCIA SEXUAL?

2.1 Antecedentes históricos del abuso sexual

Si hablamos de la historia del abuso sexual, se podría decir que ha existido siempre, pero sin ser tomado en cuenta, o por lo menos no de la manera que se necesita para darle la importancia que requiere. Ya desde finales de la década de los 70s. en Estados Unidos hubo cierto enfoque o intento de acercamiento a este tema por parte de diferentes revistas que ponían de relieve el horror de este asunto, y otros referentes a este tipo de temas, que siguen siendo un tanto tabúes, y que lo eran aún más en esa época, incluso hubo una campaña contra la fabricación de pornografía infantil que llegó a tener éxito, logrando en ese momento, que se hiciera una legislación protectora a nivel nacional en más de 30 estados de ese país, y hasta el movimiento feminista que apoyaba otros temas como el aborto, la igualdad de empleo, el maltrato conyugal y la violación, mostró interés en ese problema social. (Finkelhor, 1980).

A pesar de la alianza de algunos grupos socialmente fuertes, como era el caso de los feministas y los protectores infantiles, que se unieron para brindar apoyo a este tipo de temas importantes, en el caso del abuso sexual, no lograron promover la conciencia del problema de manera conjunta o unificada, ya que cada uno de estos grupos tenía un diferente enfoque para el mismo problema. Mientras que para el movimiento feminista el abuso sexual era un subapartado del problema general de la violación, para los protectores infantiles era una faceta del maltrato infantil, y aunque efectivamente el abuso sexual comparte características de estos dos problemas, tiene aspectos propios muy importantes.

Por lo tanto es un fenómeno social que debe ser estudiado, enfrentado y tratado desde otros parámetros, para esto es necesario, más que ver sus similitudes con otros problemas, saber y entender las diferencias, y para ello hay que explicar lo

que es cada uno de estos problemas, tanto lo que es el maltrato infantil y sus variantes, como los diferentes tipos de violencia sexual.

2.2 Maltrato infantil

Durante mucho tiempo, las distintas sociedades y culturas han tardado en reconocer las diferentes formas de maltrato que se pueden dar tanto en la sociedad como en el seno de la familia, así como en muchas culturas los esposos se sienten propietarios de sus esposas, anteriormente, los progenitores eran considerados como dueños de sus hijos, y por lo tanto se creían con el derecho de hacer con ellos lo que se les antojara, de ahí algunas frases populares como: “Son mis hijos y si quiero me los trago” o “Yo puedo hacer lo que quiera con ellos que para eso son míos”... entre otras, hacían parecer que los hijos eran como una propiedad más de los padres y que podían ser tratados de cualquier manera, o diciéndolo correctamente, que podían ser **maltratados** por sus progenitores y a veces por cualquier adulto, puesto que los niños no eran considerados como personas con derechos.

Fue ya muy entrado el siglo XX, que se empezaron a denunciar y por lo tanto a definir diferentes tipos de maltrato y se crearon conceptos como la “Tutela” por parte del estado y la “Protección de la infancia” (López, 2014).

Estas instancias son las responsables de vigilar y poner sanciones cuando se detecta que un menor está siendo maltratado por parte de los padres o cuidadores. Sin embargo desafortunadamente los abusos hacia todas las personas y en todos los sentidos se siguen dando, más de los que se denuncian o más de los que de alguna manera salen a la luz.

Una vez que los menores empezaron a considerarse como sujetos con derechos, se plasmó el concepto formal de maltrato en el código penal, para poder sancionar e incluso separar a los niños de las familias maltratadoras, la defensa hacia los niños se fue dando por partes, primero fue reconocido el maltrato físico, después el emocional y finalmente la negligencia u omisión en los cuidados que

debe de tener un niño por derecho, sin embargo, no fue sino hasta los años ochenta que se agregó la clasificación de **abuso sexual** a esta lista de maltratos, (López, 2014), eso definitivamente fue un gran avance en el trato social hacia la infancia, pero no el suficiente para protegerla como debiera ser.

Cualquier trato que pueda perjudicar de alguna forma el desarrollo integral de un niño es un maltrato, ya sea en el aspecto físico, emocional o incluso intelectualmente, como lo es el privarlo de el derecho de estudiar, no proporcionar techo, comida, abrigo, esparcimiento, atención, afecto, obligarlos a trabajar, cosificarlos y usarlos para fines ilegales como la pornografía infantil o la prostitución entre otras cosas, son algunos tipos de maltrato infantil.

Como ya dije, desgraciadamente estos maltratos se siguen dando, con mucha más frecuencia de la que se sabe, porque de lo que se puede tener certeza es de que, los casos que se denuncian no son todos los que suceden; En los diferentes países en que se han hecho estudios, los números varían dependiendo de diferencias como la cultura, el nivel de educación, la religión etc. pero en todos, el porcentaje de denuncias es bastante bajo ya que muchas veces los maltratos son percibidos como normales.

En el caso específico del abuso sexual la situación es peor aún, ya que no solo no deja de darse el abuso sino que se le resta importancia e inclusive se trata de ocultar, en ocasiones por decisión de la propia víctima y en otras porque es obligada por su misma familia.

Puesto que para entender las diferencias específicas entre otras formas de abuso maltrato y violencia, antes de entrar de lleno en el tema de abuso sexual, describiré las diferentes formas de violencia sexual.

2.3 Tipos de violencia sexual

Acoso sexual. Es la petición o solicitud hacia una persona, de favores sexuales sin su consentimiento, puede ser sufrida o ejercida por personas de ambos sexos, en algunos países se considera como delito y es sancionado de acuerdo a la gravedad de los hechos, la mayoría de los acosadores son hombres y los ámbitos en los que se da pueden ser, laboral, académico, estudiantil, familiar o en la calle. El acoso típico es el contacto físico indeseado pero puede abarcar muchas conductas, desde comentarios, bromas, chistes, discusiones sobre sexo hasta actos sexuales forzados.

Algunas veces el acosador se aprovecha de su status o posición para tratar de obligar a la víctima, pero otras el acosador mismo no sabe, o no se da cuenta de que sus actos son molestos u ofensivos para la otra persona.

Estupro. Es un tipo de violencia sexual que al igual que el acoso se considera delito en muchos países y legislaciones. Se define como la cópula con una persona, empleando la seducción o el engaño para alcanzar el consentimiento de la víctima. El requisito es la edad, que varía según las legislaciones y la doctrina, al igual que otros aspectos. La ausencia de enajenación mental en la víctima y de fuerza o intimidación en el estuprador, diferencian el delito de estupro del de violación.

Violación. Es un delito que consiste en una agresión de tipo sexual que se produce cuando una persona tiene acceso sexual hacia otra, mediante el empleo de violencias físicas o psicológicas o mediante el uso de mecanismos que anulen el consentimiento de la víctima. También se habla de violación cuando la persona no puede dar su consentimiento, como en los casos de personas que se encuentran en estado de inconsciencia por enfermedad o por sustancias como alcohol o drogas.

El concepto de violación ha ido cambiando con el correr del tiempo. En la actualidad la violación es un tipo de acceso carnal no consentido, mediante el cual se produce la profanación del cuerpo de una persona que no ha podido o no ha tenido el ánimo de prestar el consentimiento para ejecutar dicho acto, producto de lo cual su integridad mental y física ha sufrido o pudo haber sufrido un ultraje.

Para la ONU la violación es: “Una penetración física por coacción de la vulva o el ano, con un pene, otras partes del cuerpo o un objeto”.

La violación es un tipo de agresión que se refiere a la actividad sexual -sexo oral, penetración genital, coito vaginal o coito anal- realizada contra la voluntad de una persona por medio del uso de la fuerza, el alcohol, las drogas, la intimidación, la presión o la autoridad.

Incesto. Es la práctica de relaciones sexuales entre personas consanguíneas, es decir, que tienen un parentesco biológico, y en todas las culturas se considera incesto las relaciones sexuales entre madre e hijo o hija, entre padre e hija o hijo, entre hermanos, y hermanas, entre abuelos y nietas o nietos, abuelas con nietos o nietas, entre tíos, sobrinos, primos, importa el sexo biológico aunque sean del mismo sexo los dos, si son consanguíneos es incesto.

Abuso sexual. Son actividades y comportamientos de índole sexual que realiza una persona sobre otra menor, sin su consentimiento y conocimiento o mediante el convencimiento, para su propia satisfacción, podemos hablar de abuso siempre que el otro no quiera o sea engañado, amenazado, seducido o convencido de alguna manera y que se encuentre en desventaja.

En algunos países se han hecho estudios sobre este tema, pero curiosamente las encuestas que han arrojado los datos más realistas, están basadas en cuestionarios que se hacen de manera anónima a personas adultas, en estas encuestas se investiga sobre los sucesos de su infancia, y con esto se ha podido demostrar, entre otras cosas, dos datos muy importantes, el primero es, que estos

hechos, muy pocas veces son atendidos o hablados en el momento que se dan, y segundo, que dejan recuerdos imborrables en quienes lo sufren, a través de los años, y que muchas veces las consecuencias traumáticas provocan que la persona tenga conflictos a lo largo de su vida en diferentes áreas importantes.

Aún en países primermundistas como estados unidos en los que se esperaría una actitud más abierta a la denuncia, existe un sistema de ocultamiento que empieza por la víctima y que se extiende a toda la red social, son muy pocos los casos que se denuncian y cuando lo hacen las mismas autoridades u otras instancias solo prestan atención a aquellos casos en los que ha habido daño físico, sin tomar en cuenta los daños psicológicos y emocionales que sufren las víctimas y que muchas veces son mucho peores que los físicos.

2.4 El secreto

Hacer que las niñas se queden calladas, es un hecho que se realiza por medios sutiles y explícitos, es un control ejercido a través de gestos, miradas y códigos muy establecidos que presionan para silenciar de manera muy discreta o sutil, hasta las amenazas implícitas o abiertas; todo impregna la relación de una cualidad amor-temor, que va girando cada vez más hacia el lado del temor; generalmente es en esta situación, cuando las niñas descubren, hasta qué grado es capaz de llegar el abusador, con actitudes posesivas, amenazantes, limitantes y hostiles para resguardar la relación (Sanz, 1999).

Hasta cierto punto es lógico que el abusador quiera evitar que se sepa lo que hace con la niña y por eso procura mantener ese “**secreto**” por los medios necesarios. Sin embargo los agresores no son los únicos que obligan a las niñas a guardar silencio, muchas veces las madres son las que se enteran, ya sea por alguna situación que evidencio el hecho, o porque las mismas niñas se los dicen, y en lugar de brindarles apoyo y protección las hacen callar.

Lo más increíble es que todo éste encubrimiento sucede aún en la actualidad por razones sexofóbicas, por vergüenza, ya que existe la creencia absurda de

conservar el honor familiar, o por una educación tan reprimida que no permite hablar de estos temas, ni para prevenirlos ni para dar ayuda cuando han ocurrido, se sigue queriendo hacer como que esto no pasa, o pensando que no es importante. Sin embargo las consecuencias que tienen en su desarrollo y a lo largo de toda su vida las personas que son abusadas sexualmente durante su infancia, son muy graves y siguen siendo minimizadas y muy pocas veces tratadas para su recuperación.

2.5 Características específicas del abuso sexual

Cuando hablamos de abuso sexual, estamos hablando de un hecho ejercido por una persona adulta hacia otra persona menor de edad, generalmente niñas y niños, o personas que cronológicamente sean mayores que las personas a las que abusan, por lo menos 5 años, que la capacidad intelectual de quien sufre el abuso sea baja, o que el abusador tenga poder y autoridad sobre la víctima, en pocas palabras, el hecho es considerado un abuso cuando el que perpetra o ejerce, tiene ventajas sobre la otra persona.

Estas ventajas pueden ser en el aspecto físico, por la diferencia de tamaño y fuerza, en el aspecto cognitivo por la diferencia en la capacidad de entendimiento e intencionalidad de sus actos, y psicológicas o emocionales ya que no solo puede engañar y convencer al menor, sino que muchas veces usan coerción, chantajes o amenazas para abusar de niñas y niños y convertirlos en sus víctimas.

Se entiende como abuso sexual infantil aquella forma de violencia que atenta contra la salud física y psicológica de un menor de edad o de una persona con alguna discapacidad mental o desventaja física; es cualquier tipo de contacto o actividad sexuales entre un menor y un adulto o incluso entre dos menores siendo el agresor siempre de mayor edad que la víctima, ejerciendo de esta manera una posición de poder sobre él o ella para estimularse sexualmente, o estimular a la víctima u obligarla a estimular sexualmente al agresor.

Existen algunos elementos que se deben tomar en cuenta como criterios, para determinar un abuso y diferenciarlo de otros tipos de violencia sexual; El principal es, la diferencia de edad entre la víctima y el agresor el agresor siempre es mayor que la víctima aunque también sea menor de edad, ya que si es unos años mayor el perpetrador, se entiende que está abusando de esa diferencia para cometer el acto. En un abuso sexual se pueden utilizar diferentes estrategias o métodos que permiten al agresor prescindir de la violencia física para conseguir sus fines, es decir se vale de técnicas como: *la coacción, seducción, engaño, manipulación o chantaje, e incluso la sorpresa, puede usar el miedo por medio de amenazas* y por supuesto puede llegar a valerse de la coerción que si implicaría ya el uso de la fuerza.

En los comportamientos realizados no necesariamente debe haber contacto físico, pueden existir proposiciones verbales, caricias, o peticiones sexuales, exhibición de órganos genitales, ya sea en vivo o mediante imágenes, como fotografías o películas pornográficas, o las conductas en las que sí hay un contacto físico como pueden ser: el llamado sexo oral y las penetraciones, tanto anal como genital con pene o cualquier otro objeto o parte del cuerpo. Y algo más, el abuso puede suceder durante periodos extensos, pero basta con que suceda una sola ocasión, si cumple con los criterios mencionados es abuso sexual.

El abuso sexual es sancionado socialmente como incorrecto y en lo legal ha sido tipificado como un delito y esto se sustenta en diversas estadísticas a nivel mundial y nacional que reflejan esta realidad. Baste citar los siguientes informes, según la OMS (Organización Mundial de la Salud) 1 de cada 5 mujeres y 1 de cada 13 hombres declaran haber sufrido abuso sexual durante su infancia; Según datos de la ONG (Organización No Gubernamental) en el 2015 México ocupó el primer lugar a nivel Latinoamérica en incidencia de embarazos en niñas y adolescentes, el 90% de los casos son por incesto. 47 por ciento de las mujeres en México mayores de 15 años han sufrido algún tipo de violencia, sea física, sexual, emocional o económica.

Asimismo, y por increíble que resulte, en muchos lugares aunque se sepa que ha existido, el abuso sexual no es castigado ni prevenido, nuevamente poniendo como ejemplo a México, en 26 entidades del país no penalizan en la actualidad y con todo rigor el abuso sexual pues este delito, en ocasiones, recibe castigos menores que el asignado al robo de una vaca como lo ha informado el Instituto Nacional de las Mujeres. En el 2014 según datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), cada minuto cuatro menores sufrieron abusos sexuales en América Latina, de las cuales al menos tres fueron niñas. De acuerdo a cifras presentadas por ADIVAC (Asociación para el Desarrollo integral de personas violadas A.C) en el 2013, se estimó que, en México, cada nueve minutos se violentó sexualmente a una persona, lo que sólo en el Distrito Federal representaba sesenta mil víctimas por año.

Hemos hecho hincapié en que las principales víctimas de abuso sexual son mujeres en edades muy tempranas, es decir niñas; aunque sabemos que es posible que un abuso sexual se lleve a cabo con niños o con personas que no necesariamente son menores de edad, esta situación se da en porcentajes mucho menores, por lo cual en este trabajo me enfocaré a esa población más afectada y en ocasiones me referiré a las víctimas de abuso simplemente como niñas.

Cabe señalar que en el abuso sexual los perpetradores son en su mayoría hombres y las víctimas en su mayoría como ya se dijo las niñas

Una de las cuestiones que anteriormente eran más discutidas en el tema del abuso sexual es la que se refiere a, si la niña tiene la posibilidad de tomar una decisión en el hecho, es decir, si tiene la responsabilidad de consentir el abuso o no, sin embargo en la actualidad, en la que contamos con un poco más de información acerca del tema, que la que se tenía anteriormente, es indiscutible que la niña no tiene en absoluto responsabilidad alguna, ni culpa en el hecho de ser participe en un abuso sexual, aun y cuando sea con su consentimiento, puesto

que no entiende lo que pasa y menos el daño que esto le causará. ¿Cómo podría decidir una niña sobre realizar o no diversos comportamientos de índole sexual cuyas implicaciones ni siquiera alcanza a comprender? Simple y sencillamente no tiene la capacidad para hacerlo.

Existe una creencia popular en la que se considera que una persona ha sido abusada sexualmente si muestra evidencias físicas, es decir cuando tiene marcas visibles, causadas por golpes o por forcejeos que demuestren que la víctima manifestó desagrado o resistencia.

Sin embargo cuando el abuso es realizado a menores existen dos factores que con frecuencia no son tomados en cuenta, por un lado, el hecho de que las niñas no son conscientes del significado de esos actos y menos de sus posibles consecuencias, y por otro que, las niñas no tienen la libertad de consentir puesto que muchas veces están bajo el control moral, económico y afectivo del mismo adulto que las está abusando (Finkelhor, 1980).

Otro punto que también se pone en tela de juicio y de duda es el de la vulnerabilidad de quienes sufren abuso sexual. Meléndez, Z. (2004), plantea que si se visibilizaran los factores que hacen vulnerable a una niña se podría prevenir el abuso sexual. Menciona cuestiones como, la falta de afecto, el descuido, la educación de subordinación hacia los adultos, el no tener conocimiento sobre su cuerpo, la curiosidad insatisfecha, la baja autoestima, la represión sexual, la falta de redes de apoyo, la ausencia de las madres que tienen la necesidad de salir a trabajar fuera de casa, o en su defecto, las que están presentes, pero que son sumisas, que carecen de poder y que a su vez son maltratadas por sus esposos, el hecho de que las niñas pequeñas no sepan diferenciar entre caricias indebidas es decir aquellas que tienen una intención sexual y las que no lo son, o la poca credibilidad que se le da al testimonio de una niña contra lo que diga un adulto, y la dominación o control que puede ejercer este sobre la niña, son elementos de vulnerabilidad que propician el abuso sexual.

Generalmente se tiende a responsabilizar y culpar a la propia niña o a las madres que principalmente están a cargo de su cuidado, y a minimizar la responsabilidad de los verdaderos culpables. Y por lo tanto no solo no se denuncia ni se sanciona al culpable sino que difícilmente se le da un apoyo y un tratamiento adecuado a la víctima.

En términos de delitos que pueden acarrear grandes consecuencias en quienes los sufren, el abuso sexual es uno de los más graves que se pueden cometer contra la integridad y los derechos de una persona, puesto que no solo existe la desventaja de la que ya se ha hablado en la víctima, sino que generalmente existen otros elementos como la relación de afecto y cercanía con el agresor, que hace más complicado todo el proceso, tanto de denuncia como de aceptación y de superación.

Como ya se ha explicado, las víctimas son menores de edad, a veces en edades sumamente tempranas, es decir puede ser desde que son bebés, por lo tanto muchas veces en el momento que comienza el abuso, es vivido como un juego y no como algo dañino, es posteriormente que aparecen los daños, cuando estas niñas son conscientes de lo que sucedió. A veces el abuso continúa durante años pudiendo durar incluso hasta la adolescencia o vida adulta de la víctima. Aun cuando el abuso no se dé por mucho tiempo o incluso suceda solo una vez, los conflictos en la víctima aparecen cuando tiene la capacidad suficiente para entender la situación.

La gravedad de esta agresión aumenta y las consecuencias son aún más trágicas, porque los que abusan son personas muy cercanas a la víctima, personas en las que ellas confiaban, a las que ellas muchas veces aman o aprecian mucho y por las cuales se sienten también amadas y es por eso que la mayoría de las veces no es necesario que el abusador haga uso de la fuerza física, pues las niñas entran en su juego de manera tranquila, viviéndolo como algo normal y hasta algo placentero, el conflicto y el trauma viene posteriormente, en la adolescencia o en

la adultez de la víctima, y en muchos casos, cuando ya no se tiene ningún contacto con el agresor, y al que no siempre se le adjudica la culpa. Muchas mujeres que vivieron abuso sexual cuando eran niñas, se culpan solo a sí mismas, por haberlo permitido, por no haber hablado o incluso por haberlo disfrutado, minimizando o anulando la culpa del agresor, y teniendo sentimientos ambivalentes hacia el mismo.

Groth (1982) (citado en Meléndez, 2003) refiere que en diversos estudios ha encontrado que los victimarios (vg. abusador sexual) sexuales pertenecen a todas las clases sociales, según él, lo que los diferencia de los hombres que no cometen este tipo de actos, es que los victimarios sexuales no son capaces de enfrentarse con las demandas de su propia vida y por eso buscan alivio al estrés a través de la actividad sexual con niñas.

En consecuencia no existe un perfil preciso del abusador sexual, puede ser cualquier persona sin importar su edad, sexo, posición social y económica, nivel académico o cultura. Tampoco existe un perfil de la víctima, aunque tienen algunas características que pueden hacerlas más propensas a serlo y son principalmente niñas las que lo son, pero nadie queda exento de ello.

No hay ningún hecho o circunstancia que justifique un abuso sexual ya que el agresor actúa con pleno conocimiento de causa y sabedor de su poder sobre la víctima, es por eso que no necesita en la mayoría de los casos hacer uso de la violencia, más bien ocupan la seducción.

No es fácil identificar evidencia de un abuso sexual, sobre todo cuando no existió contacto físico y porque generalmente el abuso es detectado tiempo después, son las consecuencias emocionales y psicológicas que posteriormente se manifiestan como síntomas, las que dan indicios del abuso y si la persona no es atendida profesionalmente estos pueden permanecer y perjudicar incluso toda la vida.

El abusador sexual en ocasiones es otro menor de edad, el problema es que estos casos son aún menos reportados. No existe acción penal en contra de menores de 12 años. Por ejemplo en México, en algunos estados, como Nuevo León, se castiga penalmente a partir de los doce años, hasta antes de cumplir 18 por la *Ley del Sistema Especial de Justicia para Adolescentes*.

Cuando el que abusa es menor de 12 años, debería ser más importante que castigarlo penalmente, investigar su condición personal y los factores situacionales que le llevan a realizar el abuso sexual, probablemente también es un menor que fue o está siendo abusado en su vida, por tanto, sería necesario dar un tratamiento psicológico, ya que ese comportamiento debería incluso ser considerado como un síntoma de abuso.

Puede ocurrir que el abuso deje de suceder, pero en la mayoría de los casos el abusador no dejará de hacerlo de manera voluntaria. Para que el abuso se detenga es necesario que haya una denuncia por parte de la víctima, o que sea descubierto por otra persona, cuando esto sucede, lo ideal sería atender psicológicamente a la víctima y a los familiares, pero generalmente no es así.

El abuso sexual es más común que algunas enfermedades pediátricas, muchas personas han sufrido o sufrirán abuso sexual durante su infancia, sin embargo son muy pocos los casos que se denuncian y son menos todavía aquellos en los que el agresor es consignado.

En muchos casos de abuso sexual el agresor es familiar directo; el incesto puede ocurrir en todos los tipos de familia. En el 2014 México ocupó el primer lugar a nivel mundial de abuso sexual, en un artículo publicado el 19 de noviembre de ese año, la directora general del Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género, (Ceameg) de la Cámara de diputados, Mariana Mandujano Curie, habló de las cifras alarmantes de casos que se quedan sin denunciar.

“México ocupa el primer lugar a escala mundial en abuso sexual, violencia física y homicidios de niños y niñas menores de 14 años.

Con base en datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), Mandujano Curiel señaló que de 4.5 millones de niños y niñas que sufren abuso sexual en México, solamente el 2% de los casos se conocen en el momento que se presenta el abuso.

A decir de la Procuraduría General de la República (PGR) e instituciones de seguridad internacional, en el 2013 se detectaron en el país más de 12 mil cuentas personales en Internet, donde se exhiben imágenes de explotación sexual a menores, cuyas edades oscilan entre los cuatro y los 16 años, reveló durante la inauguración del foro “Por un mundo sin abuso infantil”, la importancia de la prevención, celebrado en la Cámara de Diputados.

Mandujano Curiel añadió que, según datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), cada minuto cuatro menores sufren abusos sexuales en América Latina, de las cuales al menos tres son niñas y la mayoría no logra recuperarse nunca de ese trauma. El abuso sexual, dijo la directora de Ceameg, representa una amenaza constante y latente, por lo que es prioridad tener conocimiento de las medidas preventivas que permitan mantener a niños, niñas y adolescentes a salvo” (CAEMEG).

Por lo general el abuso sexual es cometido principalmente por personas conocidas y cercanas no solo a la víctima sino a toda la familia; En la actualidad son muchas las víctimas de abuso sexual que son contactadas a través de Internet, puesto que ahora la forma de conocer o tratar a una persona es más fácil mediante las redes sociales, este número puede crecer rápidamente ya que casi todos los menores tienen fácil acceso a estos medios, y muy poca o nula información sobre las medidas de autocuidado que deben tener.

Por otra parte, el abuso sexual es un delito muy difícil de comprobar debido a que en la mayoría de los casos la víctima es el único testigo de los hechos, y es poco frecuente que hablen de la situación con alguien en el periodo en el que está sucediendo, lo más común es que pase un largo tiempo para que la víctima decida revelarlo, por lo regular esto pasa cuando el abuso es descubierto por alguna persona, ya sea por encontrar *in fraganti* al abusador o gracias a la identificación de signos y síntomas en la víctima, en estos casos depende mucho de cómo es abordado el asunto y de qué manera es tratada la persona afectada para que lo pueda superar, en otros casos, los más comunes, la niña nunca habla del abuso

ya sea porque no lo vive como tal, porque es amenazada, o por miedo, vergüenza y culpa, a veces este secreto es guardado hasta que la persona empieza a tener conflictos en diferentes áreas de su vida a causa de esto y es cuando decide solicitar ayuda, y otras veces el secreto no es revelado nunca y por lo tanto las consecuencias son sufridas toda la vida de la víctima.

2.6 Niñas objeto de abuso sexual: la víctima

Víctima es aquella persona que individual o colectivamente ha sufrido daño, el cual puede ser físico, mental, emocional, o consistir en pérdidas económicas o violencia substancial de sus derechos fundamentales, mediante actos de omisión de las leyes internacionales relacionadas con los derechos humanos (UNOCOP, 1999). Gran parte de los motivos para que las personas sean violentadas se sustenta en la discriminación que jerarquiza a los seres humanos en superiores e inferiores. Estas jerarquizaciones no tienen límites (Zaffaroni, 2004) y las discriminaciones pueden ser por la edad, por el lugar de origen, por la zona de residencia, por motivos políticos, de raza, de clase y de género.

Las circunstancias por las que los casos de abuso sexual no son denunciados en el momento preciso en que éste sucede, pueden ser muchas y diferentes, algunas de las víctimas no dicen nada porque son amenazadas por el perpetrador, otras no saben que es lo que está sucediendo e incluso piensan que eso es algo normal que pasa en todas las familias, y pueden vivirlo con agrado y hasta con placer, puesto que el abuso empieza en edades tan tempranas que las víctimas lo viven como un juego, hasta que en algún momento de su vida se dan cuenta de la situación, y cuando se percatan de la realidad, el impacto es tan fuerte que pueden tener reacciones, físicas, emocionales, conductuales o psicológicas.

Cuando las víctimas de abuso sexual se enfrentan a la verdad pueden sentirse culpables, sucias, devaluadas y entonces lo que intentan es guardar el secreto, a veces son los familiares que se enteraron del hecho los que le piden o le exigen a la víctima que guarde el secreto por el “bien de la familia” otras lo bloquean y no

recuerdan nada durante mucho tiempo hasta que algo las hace recordar y es cuando aparece el conflicto, otras pueden presentar reactividad y ponerse en situaciones en las que vuelven a ser abusadas o portarse ellas como abusadoras con otros menores, o hasta pueden tener estados anímicos depresivos y pensamientos suicidas. La gama de posibilidades y combinaciones de reacciones y síntomas puede ser enorme.

Por otra parte, el trato que se da a las víctimas que sí denuncian cualquier tipo de maltrato sexual, también puede ser muy diferente, tanto en la familia como en las instancias que se ocupan legalmente de ello, a veces las víctimas en lugar de sentirse apoyadas o protegidas, prácticamente tienen que enfrentar otro tipo de violación, porque quienes las atienden no tienen el conocimiento de cuál debe ser la mejor forma de abordar la situación y terminan por cometer más maltrato con la víctima.

Si bien todos los tipos de violencia sexual son importantes y generan un impacto en la persona que los sufre, es decir en la víctima, hay una gran diferencia en el daño que pueden causar, esto depende del tipo de violencia sexual, de la edad y capacidad de la persona para procesar lo sucedido, del tiempo que dure dicha situación, y muy, muy importante, de la relación que exista entre la víctima y el perpetrador, este tipo de diferencias específicas hacen que el abuso sexual pueda ser más dañino, más delicado de tratar y más difícil de procesar por la persona que lo vive, que cualquiera de los otros tipos de violencia sexual.

2.7 Diferencias entre el abuso y las otras formas de violencia sexual

Al abordar las definiciones de las diferentes formas de violencia o maltrato sexual, podríamos ver que, unas se pueden confundir con otras, o que unas, son parte de otras, todas son actos en los que el agresor pretende dominar, poseer o cosificar a la otra persona mediante la sexualidad. La diferencia en los conceptos dependen de las legislaciones de cada lugar, también podría decirse que todos los tipos de maltratos o agresiones sexuales entran o caben en la definición de abuso sexual,

y de alguna manera sí, puesto que en todas las formas de violencia sexual existe una persona vulnerable de alguna manera que es la víctima y un agresor que ejerce un poder físico sobre ella, es decir, abusa de ese poder. Lo que diferencia al abuso sexual de todas las otras agresiones sexuales, es que, éstas se llevan a cabo entre adultos, y en el caso del abuso sexual se trata de un adulto con un menor de edad, una persona discapacitada o en desventaja. En estos casos el perpetrador, generalmente es una persona muy cercana a la víctima, casi siempre un familiar y este hecho, desafortunadamente, se puede dar también por periodos de tiempo prolongados.

Algunas veces el agresor usa la violencia explícita sobre la víctima, haciéndola sentir impotente, humillada y desprotegida, pero otras veces se vale de la confianza, la cercanía y el afecto que existe en la relación, para romper los límites de la intimidad, erotizando a la persona y estableciendo una relación confusa tanto en lo afectivo como en lo sexual, y por lo tanto provocando daños en áreas importantes de la vida de la víctima. Como ya se ha dicho, el abuso sexual no es sólo penetración o agresión física, abarca desde el contacto físico, tocamientos, masturbación, sexo bucogenital, que normal o coloquialmente es conocido como sexo oral, hasta la ausencia de contacto, exhibicionismo, erotización con relatos de historias sexuales, vídeos, películas o fotografías.

Hemos hablado mucho de la violencia con que se puede cometer el abuso sexual, pero ¿qué pasa cuando los hechos se han dado sin violencia hacia la víctima, con el supuesto consentimiento de ésta, al grado de que incluso también ha disfrutado de los actos y aun en algunos casos hasta los ha pedido?

Cualquier acto de tipo sexual para el cual la víctima no tenga la capacidad de entender y o de defenderse, es un abuso, aun cuando en el momento que suceda lo pueda disfrutar, puesto que los niños también sienten y reaccionan o responden a los estímulos o mejor dicho a la estimulación física agradable, y si a esto le sumamos que esto se los hace, o se los enseña un conocido, un familiar cercano

en el cual confían y a quien incluso quieren, pues no solo lo reciben de buen agrado, sino que se acostumbran a ello y hasta lo solicitan, pues les es mostrado astutamente como algo normal. Este es uno de los motivos por los que un menor puede repetir las conductas con otro niño o niña más pequeño, y cometer a su vez abuso sexual, es decir después de haber sido víctima puede convertirse en abusador, porque simplemente repite con alguien menor los actos placenteros que ha aprendido.

No hay un ámbito específico para que este hecho suceda, un abuso sexual se puede dar en cualquier lugar, en una institución con un profesor, un orientador, un médico, un vecino, o en el seno de la propia familia con alguien muy cercano, un tío, primo, abuelo, hermano o padre, y en la actualidad con alguien que han conocido por internet y que de alguna forma se gana su confianza para poder cometer el abuso sexual.

Cuando las niñas están viviendo el abuso, puede ser que no lo interpreten como algo malo, ni doloroso o perjudicial puesto que para ellas, puede estar ocurriendo como un juego placentero o como algo normal, ya que no son pocos los casos en que el padre les dice que eso es lo que hacen todos los papás a sus hijas.

Sin embargo cuando en algún punto de su vida adolescente o adulta se vuelven conscientes del significado de lo ocurrido, el impacto emocional y psicológico que esto causa, puede ser muy variado, sus consecuencias serán más graves cuanto mayor sea la relación afectiva y la autoridad simbólica y moral del perpetrador para con la víctima, en combinación con el tiempo de duración de los abusos y la fuerza o el impacto de los hechos.

2.8 Consecuencias del abuso sexual

Según Sánchez (2000) la mayoría de las descripciones sobre violencias sexuales consta de 4 elementos:

- El perpetrador

- La víctima coaccionada
- Un deseo sexual atípico
- Los efectos como resultado de la agresión, (los cuales según el autor pueden ser nocivos, reales o inferidos).

Tomando en cuenta estos 4 elementos que indica el autor en todos los abusos sexuales analicemos uno por uno.

El perpetrador

No existe un agresor sexual promedio, más bien existe una diversidad muy amplia, puede ser desde una persona sin ningún tipo de educación académica o puede ser alguien con muchos estudios, puede ser un total desconocido hasta la persona más cercana afectivamente hablando.

La víctima coaccionada.

Un abuso sexual puede ser fácilmente encubierto debido a la influencia que ejerce el adulto sobre la víctima, generalmente puede lograr el consentimiento de la niña y por lo tanto no hay una resistencia física, es decir muchas veces la propia víctima no se sabe o no se ve como tal, por lo menos en el periodo en que está ocurriendo, y en algunas ocasiones en que sí se percata de que no es algo normal ni saludable, o que no le agrada y no lo quiere hacer, es cuando puede ser amenazada o forzada a seguir participando.

Un deseo sexual atípico

El tercer punto es obvio puesto que no solamente existe una desigualdad en diferentes maneras de la relación la cual involucra como todas, un juego de poder con una desventaja clara hacia la niña, sino que el deseo hacia la víctima no es adecuado en ningún aspecto, llámese legal, moral, biológico, psicológico.

Efectos resultados de la agresión

Los efectos negativos (síntomas) pueden ser de diferentes tipos:

Conductuales

Comentario, juegos y actividad sexual inadecuada para la edad, miedos, conductas regresivas, desconfianza, agresividad o sumisión excesiva y anormal, conducta pseudomadura.

Físicos

Son las lesiones rectales o genitales en caso de penetración, marcas en diferentes zonas del cuerpo, enuresis, Infecciones de transmisión sexual, y hasta posible embarazo en las niñas.

Psicológicos

Se presentan bloqueos, no recordando nada de lo ocurrido con vacíos en la memoria y cuyos recuerdos pueden aparecer en cualquier momento provocando crisis y desestabilidad emocional, trastornos del sueño, como pesadillas o insomnio, autoestima disminuida, vergüenza, culpa, impotencia, depresión acompañada de ideas suicidas repulsión por el agresor y por otras personas del mismo sexo de este, enojo, indignación, fobias, ansiedad entre otras muy diversas ya que dependen de cada persona. En los casos expuestos en este escrito hubo otros efectos como, el desarrollo Trastorno Obsesivo Compulsivo, pensamientos suicidas, sentir aversión hacia algunos alimentos, necesidad de vomitar y a la vez miedo de hacerlo, impedimento para disfrutar de su sexualidad, rechazo hacia su cuerpo, imposibilidad de mostrar su enojo, miedo de salir a la calle, por decir algunos.

2.9 Efectos en la familia

Cuando un abuso sexual es ventilado en menor o mayor medida, generalmente y por desgracia, las consecuencias no solo perjudican a la víctima, sino que se extienden a la familia, y por consiguiente los efectos que manifiestan cada uno de los diferentes miembros de la familia, suelen ser muy variados, puede haber sensación de vergüenza, querer ocultar el hecho, sentir culpa por no haber protegido a la víctima y por no saber qué hacer, Ignorarlo, hacer como que no pasa nada, o en el mejor de los casos, intentar dar soporte y ayuda pero en muchas ocasiones el no saber cómo tratar a la víctima y de qué manera brindarle apoyo, o incluso, el no saber manejar las emociones y sentimientos que les genera ese tipo de situación dentro de la familia, hace que sean más de uno los que sufren las consecuencias.

En ocasiones lo que sucede al no saber cómo manejar un asunto así en el seno familiar, es que se minimiza o se trata de ocultar, se le pide o hasta se le exige a la víctima que guarde “el secreto”, ya sea por razones, sociales, morales, religiosas o legales, y ese silencio obligado, emocional y psicológicamente causa un daño aún peor, que el que ya ha provocado el propio abuso sexual, otras veces es la víctima la que decide no hablar de ello, por miedo por vergüenza, por culpa, pero a largo plazo, esto desencadena en un conflicto, que puede presentar síntomas en diferentes áreas importantes del desarrollo de la persona impidiéndole llevar una vida saludable e integral y plena

En este capítulo hemos hablado de lo que es el abuso sexual, de sus antecedentes históricos, y de cómo a pesar de obstáculos y dificultades ha llegado a considerarse como delito de importancia, de sus diferencias con el maltrato y otras formas de violencia sexual, de que físicamente también se pone en riesgo la salud de la víctima puesto que puede resultar contagiada de alguna infección, o embarazada a una corta edad, de que no existe un perfil como tal de las víctimas ni los agresores, cualquier persona puede ser o víctima o abusador, pero que son generalmente niñas las que sufren de este tipo de delitos y hombres muy cercanos a ellas quienes las abusan, del impacto tan grande que causa a nivel emocional, principalmente porque involucra afectos y relaciones muy cercanas con los agresores, de los porcentajes alarmantes de la cantidad de casos que permanecen en la oscuridad del secreto guardado, y que es este silencio el que puede causar más daño a la víctima, pero no hemos hablado de las posibilidades que tienen esas personas de trabajar ese daño y de recuperar una vida normal, productiva y placentera en todas sus áreas, teniendo una ayuda terapéutica adecuada.

CAPÍTULO 3. LA TEORÍA DE CRISIS, Y OTRAS TEORÍAS QUE SUSTENTAN EL MODELO DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICO EN VIOLENCIA SEXUAL

Existen diferentes enfoques y maneras de abordar los traumas o trastornos emocionales que se pueden experimentar a lo largo de la vida, por tal motivo, se han creado algunos modelos de intervención psicoterapéutica, tanto para ayudar a los pacientes, como para facilitar al psicólogo en su función de terapeuta, el poder brindar un apoyo profesional, pero sobre todo eficiente, que le permita a quien vive el conflicto, recuperar el control de su vida, y el disfrute de la misma.

Para poder proponer terapias de intervención en casos de violencia sexual, es importante también tener algunas bases teóricas que puedan sustentar, desde lo profesional esa práctica y avalarla de alguna manera, si bien cada terapia se irá ajustando según las necesidades específicas de la persona, tener conocimiento sobre estudios, teorías, e incluso casos anteriores nos puede ayudar mucho, no solo a que sea más rápida la ayuda, sino como en todo, a tener más seguridad y confianza, de que lo que se está haciendo servirá para proporcionar al paciente el soporte y la ayuda adecuada.

En el caso de las violencias sexuales, dado que son diferentes las situaciones y también las personas, es preciso hacer un análisis particular en cada caso, y tratar a cada uno, de acuerdo a las necesidades que tiene, a los síntomas que manifiesta, a la etapa de vida en la que se encuentra, y a las diferentes áreas de la vida que estén siendo afectadas.

Por tal motivo, el plan terapéutico con el que se trabaja en el Programa de Sexualidad Humana (PROSEXHUM) de la Facultad de Psicología de la UNAM, está basado en diferentes teorías y en diferentes métodos, para darle a cada persona el apoyo que más convenga a su situación particular, la cual dependerá de su historia de vida, y de su forma de percibirla, es decir, la terapia que se le da

a una persona debe ser acorde con su personalidad y sus experiencias en la vida, porque cabe recordar que existen diferentes tipos de personalidad.

La importancia que el estudio de la personalidad tiene dentro del campo de la psicología, puede explicarse en función de varias razones: Primero, nos permite entender en forma aproximada los motivos que llevan al hombre a actuar, opinar, sentir, ser, etc. en determinada manera. Segundo, integra en un solo concepto los conocimientos que podemos adquirir por separado de aquellos que podríamos considerar facetas, experimental y didácticamente abstraídas de una totalidad (la persona), como son la percepción, la motivación, el aprendizaje y otras. Tercero aumenta la probabilidad de poder predecir con mayor exactitud la conducta de un individuo. Cuarto, nos ayuda a conocer cómo se interrelacionan los diferentes factores que integran la personalidad. (Cueli. 1990, p. 13).

3.1 La teoría ecológica de Bronfenbrenner

Según Corsi (2006) y su modelo ecológico de la violencia, todas esas experiencias relevantes o significativas, que se viven, pueden afectar uno o más de los sistemas sociales en los que todas las personas se desarrollan y se interrelacionan, Corsi basó ese modelo, en la teoría ecológica de Bronfenbrenner (1987). Según esta teoría cada persona es afectada de modo significativo por las interacciones de una serie de sistemas que se superponen en un contexto, entorno, o ambiente ecológico, en el que la persona está inmersa.

El ambiente ecológico es un conjunto de estructuras concéntricas que están incluidas una dentro de otra. Estos sistemas o estructuras son espacios de interrelación social que pasan por varios niveles, desde el más interno en el que se ubica la persona de modo inmediato, hasta uno más amplio en el que las clases o subculturas de los individuos son parecidas en una misma cultura y diferentes de otras culturas o sociedades. Bronfenbrenner dio a esos sistemas y microsistemas diferentes nombres.

Un *Microsistema*, es un espacio o contexto social, en el que se desarrollan patrones de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona

establece en el entorno en el que se encuentra inmerso, estos sistemas conforman o determinan el desarrollo humano. Los primeros niveles se refieren fundamentalmente a las interrelaciones personales cercanas y por lo tanto lo componen todos aquellos grupos de personas con las que se interactúa y que son influyentes en la conformación de la identidad individuo-grupal como la familia, el grupo de amigos, el equipo de fútbol. Y los sistemas más amplios se refieren a los ambientes más alejados del individuo pero que lo influyen de alguna manera.

El *Ontosistema* (ref. elect. 27 de junio de 2016) es como tal el cuerpo de la persona, es el primero de esos microsistemas a los que Bronfenbrenner hace referencia, y son las características propias de cada individuo, el estado de salud, desde factores biológicos y genéticos, hasta psicológicos, tales como el autoconcepto, afectos, habilidades personales y adaptativas. Se asocia con el desarrollo cognitivo y podríamos decir que son los elementos psico-emocionales que le permiten a la persona estar bien consigo mismo o no. En otras palabras o de manera más sencilla el ontosistema es el individuo mismo.

El *Mesosistema*, es el segundo contexto, donde convergen las interrelaciones de dos o más ámbitos o microsistemas, en los que las personas más cercanas participan activamente, con el individuo, y entre ellos, y por lo tanto tienen más influencia en él, como la familia, y los amigos, por ejemplo, cuando los padres se coordinan y organizan junto con los maestros para involucrarse en la educación de sus niños, entendiéndose aquí, que cada uno de los niños es un ontosistema que será influenciado por estas interrelaciones.

Bronfenbrenner cree que es probable que el desarrollo sea optimizado por fuertes vínculos de apoyo entre microsistemas. Por ejemplo, los pequeños que han establecido relaciones seguras y armónicas con los padres tienen mayores probabilidades de ser aceptados por sus compañeros y de disfrutar amistades cercanas de apoyo durante la niñez y la adolescencia (Shaffer, 2000, p. 64).

El *Exosistema ocupa el tercer nivel* y se refiere a los sistemas ambientales en los que la persona en desarrollo puede estar o no incluida directamente, pero en los que se producen hechos que le afectan, aquí se incluyen todas las redes externas mayores que las anteriores como las estructuras del barrio, la localidad o la urbe. En este sistema la persona interactúa o es influenciada por la sociedad, al interactuar con ella, por ejemplo con los compañeros de trabajo, los amigos de la familia, la familia extendida, los medios masivos de comunicación, los vecinos, etc.

Macrosistema se refiere a la cultura y a las ideologías que pueden afectar transversalmente a los sistemas más pequeños, es decir atraviesa e influye sobre más de uno de estos niveles, ya que abarca lo que se da más allá del ambiente inmediato en el que interactúa la persona y lo configuran los valores culturales, políticos y económicos de la sociedad, es aquel en el que la persona, aunque no tenga participación activa si es influenciado por lo que sucede, por ejemplo los movimientos o conflictos políticos como las revoluciones o las guerras de otros países pero que afectan al mundo entero.

Cronosistema son los cambios en las personas o ambientes a lo largo del tiempo. Es el sistema de orden temporal e histórico que se construye del desarrollo en el tiempo de la totalidad de sistemas de orden inferior. Y afecta al individuo en cuanto define sus condiciones de acuerdo a la época en que vive, principalmente en lo que respecta a desarrollos tecnológicos, problemas morales o éticos de su época, costumbres, modas o ideologías dominantes en su sociedad. (Bronfenbrenner, 2016).²

Globosistema adicionalmente éste se toma en cuenta como un sistema mundial en donde el individuo no influye activamente para que los eventos sucedan, sino que se refiere a fenómenos naturales como cambios climáticos, incendios forestales,

² https://es.wikipedia.org/wiki/Urie_Bronfenbrenner. Descargado el 27 de junio del 2016

movimientos sísmicos y otros que repercuten sobre los otros sistemas. (ref. elect. 27 de junio de 2016) y por lo tanto sobre los seres humanos.

Todos estos subsistemas se deben estudiar en cada caso para permitir crear un mapa de cómo se presenta la persona en terapia y como se pueden abordar y trabajar sus traumas, heridas y guiones de vida, en las áreas afectadas.

3.2 Teoría de campo de Lewin y el espacio vital

Otra teoría importante es la del campo de Kurt Lewin (1988) en la cual explica o describe exhaustivamente el constructo “espacio vital” el cual podríamos decir que es similar o equivalente al constructo ecológico de ontosistema planteado por Bronfenbrenner, sin embargo él no profundizó en desarrollar dicho constructo.

La teoría de campo de Lewin es una de las principales teorías en la que se apoyan los profesionales de las ciencias sociales y de la salud mental, está basada en principios de leyes físicas, e incluso utilizó fórmulas matemáticas para tratar de explicarla, pero a fin de cuentas de lo que habla es de que cada situación en la vida de cualquier persona es multideterminada por diferentes factores, tanto de la persona como del contexto y del tiempo o etapa en la que se da dicha situación, es decir influyen en el evento tanto los factores internos de la persona como todos los externos, y al conjunto de todos estos Lewin los llamaba “Espacio Vital”.

En las ciencias duras o exactas como la física y las matemáticas, que se rigen por leyes, se utilizan los conceptos de diferentes variables como son por ejemplo velocidad, aceleración, gravedad, fuerza, temperatura, entre muchas otras, que se pueden medir para poder resolver los problemas. En psicología se utilizan constructos que se intentan medir o más bien comparar, para determinar la situación o problema emocional, que manifiesta o vive cada persona en particular. Mientras que, en algunas teorías psicológicas, la relación entre estímulo y respuesta es simple, en otras es compleja, y requiere de un campo de variables necesario para su descripción.

El modelo de Lewin emplea bastantes matemáticas, según él “Los enunciados básicos de la teoría del campo son: 1. La conducta es el resultado de una totalidad de variables que coexisten y se relacionan. 2. Estas variables tienen el carácter de un «campo dinámico»; el estado de cada una de las partes del campo depende de todas las otras”, Lewin hasta ocupó la fórmula de una función matemática, para intentar describir cómo funciona la conducta humana. $C = f(P,A)$ C es la conducta de cualquier individuo y es una función (f) de la situación total que incluye las condiciones del individuo (P) y las del ambiente (A).

Esto suena un tanto complicado, pero en sí, el campo vital del que habla Lewin, no se trata de un espacio geográfico sino del espacio que contiene todo lo que le afecta al sujeto, esté o no en su espacio físico, puede ser a nivel biológico o psicoemocional. Es decir se trata del ambiente de la persona tal como ésta lo percibe subjetivamente.

El constructo fundamental para Lewin es el del campo, y cuando hablamos de psicología, el componente del cual el profesional debe ocuparse es el Espacio Vital. Para llevar acabo esto es necesario determinar claramente los elementos que se incluyen en ese espacio vital, y cómo existen para esa persona en particular en un momento determinado. Este problema equivale al de los criterios que se usan para atribuir “existencia” o “realidad” científicas a los fenómenos, en la psicología del individuo, esto es el ambiente y la persona, tal y como ésta última los percibe conscientemente, es decir cómo es su realidad, pero también se incluyen estados inconscientes, que son fundamentales en la estructura psíquica de cualquier persona, y que fueron uno de los grandes descubrimientos de Freud. Lewin examinó en detalle qué elementos se deben incluir dentro del espacio vital, como lo son las necesidades, las metas, la estructura cognitiva, y otros semejantes y habló también de cuales según su criterio, se deben excluir, algunos tales como acontecimientos físicos o sociales que ocurran a gran distancia del individuo y por lo tanto no tengan efecto directo en él (Lewin, 1988).

Lewin propuso los siguientes constructos para explicar el espacio vital planteado en su teoría, tales como:

1. Posición psicológica que se refiere a la ubicación de otras instancias del espacio vital con respecto de la persona como por ejemplo una meta, que puede estar cercana o muy lejana (Fernández, 2006), pero también esa posición en la que el individuo se encuentra con referencia a las otras personas que están en el grupo en el que se desenvuelve.
2. Locomoción, que es la relación entre diferentes posiciones psicológicas, es decir como su nombre lo indica es el movimiento o desplazamiento que el individuo debe realizar para cambiar de posición psicológica, en cualquier área de su vida.
3. Estructura cognitiva, vendrían a ser todas las ideas, imágenes, conceptos, sentimientos y creencias que la persona tiene de los elementos que hay en su vida, la importancia que le da a cada uno, y la relación entre ellos dentro de su manera de pensar y de percibir.
4. Fuerza o tendencia a la locomoción, es ese impulso o Motivación que necesita la persona para moverse de lugar, no solo físicamente sino en todas las regiones de su campo vital, o áreas de su vida, incluyendo mental y emocionalmente. Para que ocurra esto debe haber una necesidad, que si no se satisface provoca una tensión, es decir el individuo debe moverse para acabar o por lo menos reducir dicha tensión.
5. Meta, para Lewin es ese punto, lugar, objeto etc. en el espacio vital, que tiene una valencia positiva y que por lo tanto atrae a la persona a llegar a él, a realizar alguna acción para conseguirla. Y la contra parte sería una valencia negativa que provoca una aversión o una barrera que impide u obstaculiza a la persona para llegar a dicha meta.
6. Conflicto, se refiere a la superposición de dos o más campos de fuerza que provocan que la persona no pueda alcanzar su objetivo, que la meta no sea un solo punto es decir pueden haber varias metas atrayendo al individuo a moverse, cuando son de la misma potencia pero de valencia diferente

pueden provocar lo que sería una frustración porque no se logra la locomoción pero también pueden representar un equilibrio.

7. Temor, parecería ser lo mismo que aversión pero está relacionado con el futuro psicológico que sería lo que se espera, es decir la esperanza o la expectación, y por otro lado lo que se relacionaría con el pasado psicológico, el nivel de deseo y la realidad de ese pasado, que sería la culpa.
8. Potencia. En la teoría del campo ésta se refiere a la posibilidad de inducir fuerzas sobre otra persona, no es lo mismo campo de potencia que campo de fuerza, el de potencia se emplea por ejemplo en la agresión, el ataque, la defensa o la amistad.
9. Valores. Estos influyen sobre la conducta pero en sí, no son las metas por ejemplo. Una persona no trata de alcanzar el valor de la honradez pero este valor guía su conducta. Los valores determinan entonces el tipo de conducta que realiza la persona.

Lewin trabajó y estudió todos estos constructos, de los cuales los más relevantes son los 4 primeros, pero en general el individuo debe de saber manejar todos estos elementos en su espacio vital para poder conservar por así decirlo un equilibrio o una armonía en su vida, ya que cuando se generan los conflictos si no se pueden resolver pronto o no se resuelven bien, llevarán a la persona a desencadenar crisis, que pueden ser superadas sin ayuda, o necesitar de un apoyo para lograrlo.

Todos estos constructos operan bajo dos principios, el de *Interdependencia* y el de *Contemporaneidad*, el primero trata de que las diversas partes de un espacio vital dado son hasta cierto punto interdependientes, es decir las distintas áreas de la vida de la persona tienen relación entre sí, el segundo habla de que el espacio vital persiste a lo largo del tiempo, es modificado por los acontecimientos y constituye un producto de la historia personal; únicamente el sistema

contemporáneo puede tener efectos en cualquier momento, es decir un evento pasado afecta o modifica el presente y futuro del individuo.

Por la forma en que se comporta una persona podríamos saber qué es lo que hay presente en su espacio vital, o sea, cómo el ambiente está afectando su conducta, pero también podríamos conocer aspectos o factores emocionales que ha integrado en su persona a partir de experiencias significativas. En el espacio vital tienen importancia para la persona, las metas que busca, lo que trata de evitar y las barreras que lo separan de esos objetivos.

A los propósitos que desea alcanzar el individuo, es decir aquellos a los que se inclina o que lo motivan para moverse, Lewin le otorgaba una valencia positiva y a todo lo que el individuo quiere evitar, que de alguna manera le generan un rechazo o aversión, les dio una valencia negativa (ref. elect. 28 de junio de 2016).

De manera que todas las actividades o conductas, que realiza una persona, tienen su propia valencia y todas las valencias generan fuerzas dirigidas hacia las actividades o contra ellas, estas “Fuerzas” vendrían a ser la motivación o la causa de las acciones, cuando existe una necesidad se produce una fuerza o campo de fuerzas que generan la actividad que deberá satisfacer esa necesidad. Y cuando esa necesidad, que puede ser física, afectivo emocional o material no es satisfecha o es trastocado el espacio vital de la persona. Lo que sucede es que se provoca o genera una crisis en la vida cotidiana de la persona que muchas veces no puede resolverse sin ayuda profesional.

3.3 La teoría de crisis de Slaikeu

3.3.1 Antecedentes históricos.

La teoría de crisis que conocemos actualmente tuvo sus orígenes en aportaciones de varios autores en diferentes momentos, unos de los primeros datos que sirvieron para ésta, fueron los recopilados por Eric Lindemann y algunos compañeros que trabajaban en el Massachusetts General Hospital y esto sucedió,

siguiendo los hechos de un incendio en un centro nocturno en Boston en 1942, en el cual murieron 493 personas.

Lindemann y colaboradores tuvieron que atender tanto a sobrevivientes como a personas que perdieron a algún familiar en ese desastre. Los datos clínicos sobre los síntomas psicológicos de los sobrevivientes fueron la piedra angular para las teorizaciones que se hicieron posteriormente sobre los procesos de duelo, los cuales consisten generalmente en una serie de etapas en las que el progreso del doliente depende de que éste pueda aceptar y resolver una pérdida.

El que inició con esta teoría de crisis, se podría decir que fue Gerald Caplan, partiendo de los datos dados por Lindemann (1944) él planteó el significado de crisis en la vida de adultos psicopatológicos, en su investigación observó que los pacientes durante ciertos periodos de crisis enfrentaban sus problemas de una forma desadaptada y en los cuales surgía un deterioro en la salud antes de la crisis, a partir de esto, determinó que si las crisis tratadas en forma deficiente o las transiciones de los pacientes los conducían a desorganizaciones subsecuentes o enfermedad mental, entonces, la prevención debía implementarse desde edades tempranas del desarrollo de las personas, en consecuencia Caplan formuló la teoría de crisis basándose a su vez en la estructura de la psicología de las etapas del desarrollo de Erikson (1963) la cual habla de que el ser humano fue provisto para entender el crecimiento a través de 8 diferentes etapas o estadios, entre la infancia y la edad adulta tardía, en los cuales para avanzar al siguiente, la persona debe atravesar un conflicto y al resolverlo crece, esto proporciona una alternativa para la teoría psicoanalítica original que sugiere que la esencia básica de la vida, está en los sucesos de la primera infancia y la infancia misma.

La psiquiatría preventiva de Caplan (1964) se enfocaba en promover un crecimiento positivo que aminorara los riesgos de un deterioro psicológico previniendo ciertas crisis en niños y adolescentes. Este movimiento de prevención se utilizó incluso con suicidas a principio de los años de 1960, y la ayuda se

extendió para otro tipo de crisis, y se llevaba a cabo en los centros comunitarios y por teléfono. (Citado en Slaikeu, 1988).

Hubo otras influencias teóricas para la teoría de la crisis, como la de Charles Darwin sobre la evolución y adaptación de los animales a su ambiente, la idea de Freud de que la motivación es un intento por reducir la tensión, fundamentada en los impulsos sexuales y agresivos, la cual fue desafiada por Maslow (1954) y por Rogers (1961) quienes enfatizaron en la realización y crecimiento positivos del hombre, enfocándose en aspectos hacia la autorrealización, o la de (Holmes y Masuda 1973) quienes haciendo estudios en diferentes casos, incluidos los de traumas en campos de concentración, muerte repentina de cónyuge, agonía de un niño, o desastres, y cómo las personas manejan el estrés extremo de la vida, y la relación directa de éste manejo con la salud y enfermedad. En fin todas estas bases teóricas de una u otra forma hablan de la capacidad del individuo para recomponerse y adaptarse a las adversidades de la vida (Slaikeu, 1988).

Desde el principio la intervención en crisis tuvo más bien un enfoque preventivo, pues quienes la usaban generalmente eran voluntarios en las líneas telefónicas para evitar suicidios, pero a lo largo de la historia se ha observado que cualquier intervención dirigida a asistir a la gente en el manejo de las crisis de la vida es importante puesto que puede prevenir psicopatologías de alguna clase (Caplan 1964).

Ninguna persona nace exenta de sufrir trastornos emocionales o incluso psicopatológicos, que estos se den o no, depende de las experiencias de vida, sin embargo, el grado de intensidad que alcancen depende de la manera en que se ha aprendido a resolverlos, de las redes de apoyo con las que se cuente, y de las técnicas que se utilicen, es decir todo lo que respeta a las conductas de las personas esta siempre determinado por muchos y diferentes factores, y la forma de abordarlo desde la ayuda profesional se ha basado por lo mismo en diferentes teorías, modelos y técnicas.

3.4 Intervención de primer orden

La intervención de primer orden es un modelo propuesto por Slaikeu (1988) derivado de la teoría de crisis el cual consiste en restablecer el enfrentamiento inmediato, para lo cual se siguen los siguientes pasos para resolver la crisis:

1. Hacer contacto psicológico. Lo que implica trabajar con la paciente, invitarla a hablar tanto de lo que sucedió como de sus sentimientos, emociones y pensamientos. Comunicarle la empatía y el interés por su problema para que sepa que es escuchada, comprendida, aceptada y apoyada
2. Examinar las dimensiones del problema, en este punto se examina el pasado inmediato es decir, como era su funcionamiento antes de la crisis (fortalezas y debilidades), ahora como es su presente (fortalezas y debilidades), recursos personales, recursos sociales y finalmente su futuro inmediato, con que decisiones inminentes se tiene que enfrentar.
3. Examinar las soluciones posibles, que es lo que ha intentado hasta ese momento, explorar que más pudo haber hecho, que puede hacer y proporcionar alternativas y redefinir el problema.
4. Ayudar a tomar una acción concreta, de acuerdo a la situación y a las necesidades de la paciente, se decide, qué soluciones puede implementar, si la persona es capaz de actuar en su propio beneficio, se realiza una actitud facilitadora, si la persona no es capaz de actuar en su beneficio, entonces se toma una actitud directiva.
5. Seguimiento. Lo que implica deducir información y establecer un procedimiento que permita el registro para revisar el progreso. Se hace lo que se llama un contrato por recontacto.

En el caso de las personas que han sufrido violencia sexual, se debe determinar si lo que se requiere es una intervención de primer orden, como cuando el evento está reciente, por ejemplo, en el caso de una violación o un estupro que si hayan sido reportados en cuanto ocurren, y por lo tanto el apoyo brindado sea inmediato, pero en los casos de abuso en los que generalmente ha pasado ya mucho tiempo

de que sucedió el evento, lo que corresponde es una intervención de segundo orden.

3.5 Intervención de segundo orden: terapia multimodal en la crisis

Este tipo de terapia en crisis, recoge al paciente donde lo dejó la primera ayuda psicológica, si es que la hubo o se inicia una un tanto modificada para lograr el proceso de reconstrucción de una vida destrozada por un suceso externo, este es un proceso más amplio que la primera ayuda psicológica, requiere de más tiempo y el terapeuta también tiene que estar mejor entrenado, o preparado para apoyar. No todas las personas necesitan apoyo profesional cuando enfrentan una crisis, algunas se valen de los consejos de personas cercanas o de su propia experiencia, es decir ponen en práctica lo aprendido en situaciones críticas anteriores, sin embargo hay personas que no avanzan, que de alguna manera se quedan atoradas en ese problema y son las que en ocasiones se acercan a solicitar apoyo profesional.

En la intervención de segundo orden o terapia multimodal se realiza un perfil de personalidad del paciente y se estudian algunos aspectos de su vida, los cuales se identifican con las siglas CASIC que significan:

C-conducta. Es todo lo que se manifiesta mediante las acciones, en todas las áreas en las que se desenvuelve la persona, ya sea el trabajo, la escuela, la familia, entre otras, que forman parte de su vida cotidiana, y por lo tanto se pueden identificar y atender los excesos y las deficiencias de esas conductas.

A-afectos. Esto abarca todas las emociones y sentimientos de la persona y se debe observar que sean congruentes con sus acciones.

S-soma. Es todo lo que tenga que ver con el cuerpo y sus sensaciones, por lo que se involucra el funcionamiento físico en general, cualquier tipo de dolor malestar, tensión, sensibilidad, entre otros tiene que ser analizado.

I-interpersonal. Se refiere a todas las interacciones o relaciones que tenga la persona, con los demás y de qué manera se han modificado a partir del suceso

C-cognoscitiva. Abarca todos los pensamientos, recuerdos, imágenes mentales, creencias religiosas, diálogos personales, filosofía de vida y autoimagen ya sea que sean realistas o catastróficas.

Todos estos elementos se tienen que observar y evaluar para determinar, qué tantos cambios ha habido en la vida cotidiana y si la persona está padeciendo dolor y por lo tanto sufriendo, si la persona ha utilizado o utilizó sus mecanismos de defensa natos de manera adecuada para superar el conflicto, o si es necesario ayudarle a hacerlo de otra forma.

3.6 ¿Qué es una crisis?

Es un periodo de desorganización, desadaptación e incapacidad para resolver problemas de manera normal, el cual es provocado por un evento repentino, que puede producir un deterioro psicológico y hasta una enfermedad física, pero que también, paradójicamente, puede servir para que ocurra un crecimiento en el aspecto psicológico y emocional de la persona.

Una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo. (Slaikeu, 1988, p. 11).

Existen dos tipos de crisis, 1. las esperadas y 2. las situacionales, las primeras forman parte del desarrollo normal de los seres humanos, es decir todas las personas enfrentan estas crisis, por ejemplo pasar de la niñez a la adolescencia o de cualquier etapa de la vida a la siguiente, se vive y se atraviesa como una crisis, aunque no todas las personas la enfrentan de la misma manera, el otro tipo de crisis se dan en el entorno, pero afectan directamente al individuo y modifican la vida, porque son situaciones que no se esperan, y por lo tanto para las que no se está preparado, por ejemplo: embarazos, enfermedades, rupturas amorosas, jubilación, pérdidas en general, cambios sociales, accidentes, desastres naturales, entre otras.

¿De qué depende que una crisis desencadene en crecimiento personal, o en deterioro inmediato y problemas psicológicos posteriores?

1. De la severidad del suceso que la está precipitando. Algunos eventos son definitivamente más graves e importantes que otros y por lo tanto la severidad de las crisis es diferente.
2. De los recursos personales de quien la vive, también las personas son diferentes, algunas tienen recursos natos y otras los han adquirido por las experiencias de la vida.
3. De las redes o recursos sociales que sirvan de apoyo a la persona afectada, es decir, las personas que están ahí para brindar apoyo inmediatamente cuando se da la crisis, y la clase de asistencia que se proporciona, son factores determinantes para el desenlace positivo o negativo de éstas.

Lo más óptimo sería que las personas estuvieran preparadas o prevenidas para afrontar cualquier tipo de crisis o conflicto emocional que se pudiera presentar en el transcurso de la vida, pero desgraciadamente no es así. En el área de salud pública, la prevención puede ser de tres tipos: Prevención primaria, dirigida a reducir la incidencia de trastornos, la secundaria para reducir los efectos dañinos de los sucesos ocurridos, y la prevención terciaria, enfocada en reparar el daño hecho después de que el suceso original se ha presentado, es decir esta última más que prevenir ya es reparar el daño, o sea es ya una intervención terapéutica. Los seres humanos a lo largo de la vida vamos viviendo diferentes tipos de crisis y de duelos, pero existen eventos muy fuertes que por su magnitud provocan en las personas crisis más desestructurantes, para ese tipo de situaciones es que se han tratado de implementar terapias de apoyo, la mayoría basadas en la teoría de crisis de algunos pioneros en esta materia.

En cualquier caso las terapias psicológicas deben dirigirse o planearse para ayudar a que las personas puedan atravesar sus crisis, recomponerse y retomar su vida normal, y esto se logra haciendo que la persona hable de ello, lo cual no

siempre es sencillo, y menos aun cuando aquello de lo que intentan hablar tienen que ver con temas que muchas veces son muy difíciles de abordar como en el caso de las víctimas de abuso sexual, que es un tema que con frecuencia no se trata con normalidad sino que se oculta, porque se considera motivo de vergüenza y culpa, y entonces se vive guardando un silencio que genera mucho dolor.

3.7 Las crisis y los diferentes tipos de dolor que las producen

En las diferentes áreas de la salud se utilizan distintos términos, por ejemplo, si hablamos de ayuda médica o de un padecimiento o enfermedad orgánica, es decir de un malestar físico, nos referimos a que la persona necesita curar su cuerpo de aquel mal que le aqueja, pero si es algo emocional, en la psicología clínica hablamos de sanar.

Una persona que tiene un malestar, necesita ayuda, ya sea porque su dolencia es orgánica, es decir, física y requiere de un médico que le prescriba un tratamiento a base de medicamentos, alguna curación, vendajes, un yeso, etcétera. A esto lo denominaremos “El dolor Físico”. O porque necesita apoyo de manera emocional y afectiva, como en situaciones de pérdidas, cambios en su vida cotidiana como estar desempleado, accidentes y situaciones de violencia, a lo cual denominaremos “dolor psíquico”

Todo aquello que nos lastima, nos produce heridas, y para que estas dejen de dolernos o de lastimarnos, necesitan ser curadas, cuando son físicas y sanadas cuando son emocionales, en ambos casos cuando han sido tratadas de manera adecuada, y se han curado o sanado, dejan en su lugar una cicatriz, que si bien no se quitará, porque una herida siempre dejara una marca, la cicatriz por lo menos ya no causará dolor.

Seguramente todos tenemos en el cuerpo una cicatriz que nos dejó algún accidente, de raspones, cortadas, quemaduras, infecciones, una cirugía, entre otras, que nos provocaron una herida que tuvo que ser atendida y curada, puesto

que si no hubiera sanado, no existiría esa cicatriz, ya que probablemente hubiera desencadenado en un proceso de enfermedad o sea sin curarse aún, puesto que hasta en casos extremos como por ejemplo, una amputación que se realiza para acabar de raíz con el problema de una gangrena, esa amputación, también deja cicatriz, es decir en el caso de las heridas físicas, el procedimiento de curación debe ser inmediato porque si no, se agrava rápidamente y de no ser atendido puede llevar a la muerte. En el caso de las heridas emocionales la situación es diferente, porque éstas pueden permanecer escondidas sin sanar, e incluso sin doler, o molestar por mucho tiempo, pero eso no significa que estén sanadas, ya que en algún momento de la vida volverán a provocar dolor.

Cuando hablamos de dolor tenemos que diferenciar, el que es dolor físico, del que no lo es, cuando hay un traumatismo físico es fácil detectar el lugar del problema, por ejemplo si por un accidente se produce una fractura en alguna parte del cuerpo, pues es fácil saber el lugar de ésta, o en el caso de una infección, los síntomas que se manifiestan en el organismo pueden dar indicios del origen de la misma, pero un conflicto emocional o psicológico puede generar tanto dolor físico como dolor psíquico, el primero se manifiesta en el cuerpo, y puede ser de diferentes formas, como son, la somatización, las autolesiones, problemas alimenticios, adicciones, entre otros, y aunque es más complicado de detectar puesto que es provocado por algo emocional, al manifestarse en el cuerpo es más fácil de ver que cuando es dolor psíquico, ya que este se manifiesta en emociones, sentimientos, creencias, o pensamientos que solo conoce la persona que los vive, y que muchas veces no sabe cómo externar ni cómo interpretar, pero que le representan sufrimiento y malestar.

Todo dolor va a tener como características, intensidad, duración y frecuencia, como ya dije, el dolor físico se puede reconocer fácilmente, puesto que el organismo tiene terminaciones nerviosas que nos provocan una percepción y una sensación del mismo, en cambio el dolor psíquico no tiene terminaciones nerviosas sensitivas, sino que se manifiesta mediante emociones básicas, es

decir, todas aquellas que puede sentir en diferentes momentos de su vida cualquier persona, como lo son: la tristeza, la alegría, la ira, el miedo o la elación, estas a su vez se pueden instalar o percibir en distintas partes del cuerpo, cuando se interpretan estas emociones de manera cognitiva se convierten en sentimientos y a partir de estos, se manifiesta el dolor psíquico, cuando un sentimiento se convierte en una situación intensa y de larga duración se transforma en estado de ánimo, y puede ser que el individuo se habitúe a sentirse así y aunque no sea un estado de ánimo agradable, se vuelve parte de la persona.

Identificar un problema cuando el dolor Psíquico ha desaparecido o se ha disfrazado, es aún más difícil, porque la persona puede haber bloqueado el recuerdo de lo que provocó ese dolor y tenerlo oculto en algún lugar de la memoria, para que no le cause malestar, esto puede resultarle bien durante algún tiempo, pero en cualquier momento un evento nuevo puede provocar que la persona haga contacto con ese recuerdo y se genere una crisis que puede provocar que se desestructure emocional y funcionalmente.

Algunas personas ya han aprendido a superar esas crisis porque han hecho uso de sus recursos en otras ocasiones, otras se dan cuenta de que esto se puede salir de control, y aceptan o reconocen que necesitan ayuda para atravesar estas situaciones generalmente llamadas crisis, y entonces piden apoyo emocional, pero otras personas simplemente no saben cómo lidiar con esto, ni se atreven a pedir ayuda y viven en un infierno interno, y acaban teniendo más problemas en una o varias áreas importantes de su vida, ya sea a corto o a largo plazo.

El mejor momento para tratar a un paciente, es cuando está en dolor óptimo, ya sea físico o psíquico, es decir cuando su malestar es muy evidente o cuando es consciente de sus sentimientos porque los tiene a flor de piel, puesto que está sufriendo una crisis. Si la persona decide pedir ayuda profesional en este momento, la misma crisis puede ayudar a entender mejor que es lo que está pasando, que es lo que siente, y lo que necesita hacer o modificar el paciente para

recuperar el equilibrio. Si en cambio, la persona utiliza diferentes mecanismos de defensa para atravesar la crisis, se enmascara ese dolor, o se oculta, consciente o inconscientemente y es más difícil detectar el problema, puede somatizarse de alguna manera, pero también puede parecer que ha desaparecido, esto solo lo convierte en una bomba de tiempo, porque una crisis que no se resuelve, vuelve a aparecer en cualquier momento, incluso después de muchos años, y por tal razón, muchas veces la persona no tiene idea de que fue lo que la provocó, puesto que el motivo está guardado en algún lugar de la memoria, que ha sido bloqueado o ignorado con la intención de ser olvidado, pero que al aparecer nuevamente produce la crisis.

No importa de qué manera se dé, una crisis siempre representa una oportunidad de crecimiento, y por lo tanto las situaciones de crisis se deben de aprovechar.

Como ya se ha explicado anteriormente, no todas las crisis son iguales, dependen de los sucesos detonantes que las producen, por ejemplo, volviendo a citar el caso de una violación, la víctima generalmente se encuentran en crisis cuando el evento esta reciente, por lo tanto se debe actuar rápidamente para evitar que realice algún mecanismo de defensa, que modifique las emociones causadas por el hecho, y pueda así trabajar con esas sensaciones y por lo tanto manejarlas en su favor, mientras más pronta sea la atención, más rápido y fácil es recuperar el control. De otra manera la persona encubre, ya sea consciente o inconscientemente las emociones desagradables o dolorosas que siente y puede hasta llegar a creer que el conflicto desapareció, pero lo que hace es guardarlo, esconderlo en un lugar de la memoria, pero en cualquier momento este recuerdo regresará y será hasta entonces cuando causara descontrol, malestar, desequilibrio emocional, es decir provocara una crisis.

Estas crisis posteriores al evento real, son las que generalmente ocurren en los casos de abuso sexual, pues como ya se ha mencionado, es muy poco probable que se sepa y se trate un abuso sexual en el periodo que está ocurriendo, puesto que por un lado la mayoría de las veces no se vive de manera violenta o como

algo dañino, como ya he mencionado, la víctima no alcanza a comprender que lo que está viviendo es algo que posteriormente le causará un daño psicológico, pues aun cuando los recuerdos del evento se pueden guardar por mucho tiempo ya sea porque no se le dio importancia puesto que se vivió como un juego o porque cuando se hizo evidente para la víctima, que eso que ocurrió no era algo adecuado, decidió reprimirlos, pero en algún momento, un evento aislado puede hacer que la persona conecte con ese recuerdo de lo vivido y entonces contactar con sentimientos confusos y desencadenar la crisis.

Las personas que han vivido abuso sexual, y que logran sobreponerse a ello, dejan de colocarse en el papel de víctimas para asumirse como SOBREVIVIENTES, y estas sobrevivientes tienen en común una característica, para lograr esta transición, todas han tenido que “echarse” literalmente, un clavado en sus recuerdos, en sus experiencias dolorosas, es decir, han tenido que revivir las vivencias para poder revalorarlas a partir de su vida actual, y han tenido que aprovechar las ocasiones en que contactan con sus experiencias de dolor pasadas y las crisis que este dolor les produce y así superar la situación.

Para poder sanar las cosas que ocurrieron hace tiempo, es necesario escarbar en la memoria puesto que la memoria es la base del psiquismo. Es necesario pensar en los hechos pasados e intentar resignificarlos para que dejen de lastimar y doler. El pensar nos lleva al recuerdo de palabras y de imágenes, a las huellas de toda la vida. En la memoria no solo hay lenguaje verbal, ahí están presentes todos los lenguajes, y el recordarlos hace que vuelvan a sentirse como se vivieron, por lo tanto, que vuelvan a doler, es por eso que muchas personas prefieren guardar en el olvido estas emociones, sensaciones y sentimientos, o algunas veces aunque no sea una decisión como tal, la mente los bloquea de manera inconsciente, como mecanismo de defensa, cuando no sabe cómo procesarlos, pero estos recuerdos que solo se ocultan y no se trabajan no se sanan, y la persona los puede tener guardados por mucho tiempo, pero en el momento que vuelven a aparecer ya sea involuntariamente porque la persona contacto por accidente con esos recuerdos, o

por decisión propia, provocan crisis, y estas crisis pueden causar nuevamente mucho daño, o bien se pueden aprovechar como en el caso de las sobrevivientes de abuso sexual.

Para algunas personas es más o menos fácil externar las emociones que tienen, pero para otros es muy difícil poder hablar de sus sentimientos y pensamientos, más aún cuando esas emociones son desagradables como la culpa, la vergüenza, el asco, el miedo, la impotencia, entre otras, por eso es muy difícil que una persona pida ayuda, y más aún que la pida a un profesional, capacitado para ayudarle a sanar. No cualquier persona está capacitado para atender y ayudar a las personas que han vivido diferentes tipos de problemas o que están atravesando por algún tipo de crisis, y menos aún para tratar a una persona que ha sufrido abuso sexual, para esa labor se requiere que el psicólogo tenga una capacitación muy específica, y eso es algo en lo que Prosexhum se ha enfocado en su formación en la práctica.

3.8 Funciones del psicólogo terapeuta

Los terapeutas antes que nada son personas también, y como tales tienen cualidades y defectos, fortalezas y debilidades, las cuales deberán trabajar en lo personal, para que sus propias *experiencias* que son los sucesos y acciones vividas y sus *vivencias* que son las emociones y sentimientos que les produjeron las experiencias, les sirvan de herramientas para modificar su sistema de creencias y pensamientos y poder entender las situaciones de los pacientes.

No debe haber sesgos por cuestiones de poder, género, religiosas o racistas. Un terapeuta debe de tener un criterio muy amplio, y no juzgar, ni escandalizarse por lo que le confíe un paciente.

Como cualquier persona un o una terapeuta comete errores, y tiene también conflictos personales, pero eso no es impedimento para poder dar apoyo

terapéutico, para lograr tener la capacidad de ayudar el terapeuta debe de procurar su autodescubrimiento, autorregulación y autocontrol.

El terapeuta durante un proceso terapéutico de cualquier paciente, debe mantener una mirada hacia sí mismo, y al mismo tiempo una mirada a el otro, esto es muy importante, en el enfoque psicoanalítico es lo que se conoce como contratransferencia, puesto que en el proceso van a aparecer los sistemas de creencias de ambos, tanto de pacientes como terapeutas. Sería un error como terapeuta desconocer el propio sistema de creencias y atender solo el de los pacientes o los puntos de resonancia con ellos.

Nuestro desconocimiento puede hacernos *actuar automáticamente* y no *reflexivamente*. Nuestra curiosidad y cuestionamiento necesita ir no solo hacia afuera, con la mirada puesta en los otros, sino plasmar una mirada constante hacia nosotros mismos. Ser congruentes con la posición de la segunda cibernética en la que la observación depende del (de los) ojo(s) del observador, Así nuestra(s) cultura(s), posición de clase y nuestras historias (individuales, familiares, sociales) requieren ser tomadas en cuenta en la construcción de la terapia, esos lentes culturales por los que ven y sienten esos “ojos del observador” (Fortes, 2009, p. 38).

El terapeuta tiene que brindar apoyo, contención, escucha, acompañamiento, motivación, retroalimentación, ayudar a promover los recursos de la persona.

Tiene también que aprender a mantener una cercanía-distancia, equilibrada, es decir debe de haber una relación cercana con el paciente pero no al grado de sobre involucrarse, ya que esto le haría perder la objetividad, pues, si bien es importante que el terapeuta sienta, se preocupe, y se interese por entender a la persona, exceder un nivel intermedio no ayudaría a la recuperación del paciente, esto sería tan grave como no darle la importancia que requiere el problema. El papel principal del terapeuta es hacer que la persona se sienta comprendida, acompañada, escuchada, y no juzgada, que haya empatía. Pero hay que tener cuidado con la forma en que como profesional se manifiesta esa empatía, pues si

bien es bueno que la persona se sienta acompañada en su problemática, debe de poder confiar en la capacidad del o la terapeuta.

3.9 Empatía

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar de la víctima y compartir sus sentimientos. Eso significa que escuchamos bien lo que nos dice, no lo tergiversamos, nos ponemos en su lugar y nos conmovemos emocionalmente compartiendo las emociones que acompañan su dolor (López, 2014, p. 107).

Sin embargo, esto es lo que deben hacer los padres y los amigos, pero en el caso de un profesional, hay que hacer una precisión, debe ser una *empatía de congruencia emocional*, es decir, hacer que la persona se sienta comprendida, aceptada valorada, que sienta que el apoyo emocional es sincero, ésta empatía de congruencia emocional debe combinarse con la serenidad y el aplomo del terapeuta, para poder brindar a la paciente la seguridad que necesita puesto que de esa manera no solo se siente comprendida sino que se puede dar cuenta de que el terapeuta conoce esos temas y sabe lo que hay que hacer.

El terapeuta debe orientar también a los familiares, cuando estos están participando en el apoyo a la víctima para que regulen sus emociones y no agraven lo que ella está sintiendo, “Menos alarma y más eficacia” es un eslogan que se debe de trabajar con ellos.

También es muy importante no sobredimensionar los efectos del abuso, cuando la víctima es capaz por sí misma de tener una vida cotidiana eficaz y no tiene síntomas clínicos, la mayoría de los niños y niñas que han vivido abuso sexual lo viven como un juego, por lo tanto si la persona por medios propios pudo procesar lo vivido sin problemas, no se debe promover un conflicto donde no existe. Pero hay que saber diferenciar cuando no hay síntomas y cuando están bloqueados o están siendo ocultados intencionalmente para no trabajarlos o porque se cree que solos desaparecerán, lo cual es un error.

3.10 Frente a frente con la víctima

Al implementar o poner en práctica un plan terapéutico para víctimas de abuso sexual, lo primero y más importante que debe de tomar en cuenta un psicólogo cuando se empieza a hacer una intervención terapéutica con una víctima de abuso sexual es creer todo lo que la víctima refiere y no solo creerlo, hay que decírselo, textual “Creo en todo lo que me dices” ya que una de las principales cosas que debe reforzarse en las personas que han vivido cualquier tipo de violencia, es su seguridad.

Para las personas que han pasado por esta situación es muy difícil psicológicamente aceptar y procesar que han vivido abuso, y para la mayoría de ellas resulta aún más difícil hablar de ello, por eso es, que cualquier expresión de duda, sorpresa o negación puede provocar que la persona prefiera no hablar del asunto y no seguir con el proceso cuando se está ya trabajando en ello, aun cuando ya se haya avanzado o se hayan movido emociones, se debe tener cuidado de no usar expresiones que pongan a la persona en una situación de incomodidad o de duda para seguir hablando del asunto y externando lo que vivió, expresiones como: ¡No puede ser! ¡Es increíble! O ¡No lo puedo creer!, pondrían a la víctima en una situación complicada para seguir hablando de lo que le sucedió, y sobre todo para aceptar y entender que no es culpable, puesto que aun cuando la víctima haya consentido en el hecho, e incluso haya experimentado placer, la culpa en su totalidad es del adulto que comete el abuso, y de ninguna manera del menor, pues como ya lo he mencionado, no tiene ni la madurez ni la capacidad cognitiva para entenderlo, ni la fuerza física para evitarlo.

Otro punto primordial es no cuestionar a la persona a cerca de por qué, no dijo nada en el periodo de tiempo que estaba sucediendo el abuso. Es muy importante aplaudir o alagar la valentía que la persona tiene para poder reconocer y en ocasiones para denunciar el abuso, sin importar cuanto tiempo después de que

ocurrió se pueda exponer, el poder hablar de ello y soltar el enojo muchas veces reprimido es una de las mejores maneras de sanar.

Es muy importante también, contar con documentos sobre metodología y técnicas para la intervención terapéutica, que aborden el área cognitiva, corporal, afectiva y emocional. Por ello, en el Programa de Sexualidad Humana de la Facultad de Psicología de la UNAM y específicamente en el curso de Formación Profesional “Psicoterapia en Violencia de Género y Consejería en Salud Sexual” se ha sustentado el acompañamiento terapéutico en diversos documentos que ofrecen herramientas valiosas.

3.11 Guía para mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia, E. Bass y L. Davis (1995)

Este libro que lleva como título, *El coraje de sanar. Guía para las mujeres supervivientes de abuso sexual en la infancia*, presenta una recopilación de historias de muchas mujeres que voluntariamente dieron testimonio de cómo habían vivido el abuso y de cómo es posible sobrevivir a él y recuperar una vida plena. Es una guía que explica las diferentes fases por las que atraviesa una persona en su proceso de curación a lo largo del cual se destapa el miedo, la ira, y otros sentimientos que no pudieron expresar en su momento.

El libro se divide en 5 partes con los siguientes títulos, 1. Inventario, 2. El proceso de curación, 3. Cambio de costumbres, 4. Para las personas que apoyan a las supervivientes, 5. En honor a la verdad: respuesta a los ataques. Y a lo largo de estos 5 capítulos se abordan importantes temas como: Reconocer el daño, honrar lo que se ha hecho para sobrevivir, creer que sucedió, romper el silencio, comprender que una no tuvo la culpa, la rabia: piedra angular de la curación, el cuerpo, la intimidad, la sexualidad, para los familiares, visiones para el futuro, entre muchos otros que ayudan a superar paso a paso el hecho de haber sido víctimas de abuso sexual hasta convertirse en sobrevivientes o supervivientes del mismo.

Las técnicas, ejemplos e historias que tiene este manual son una herramienta invaluable que sirve como apoyo en los tratamiento terapéutico de víctimas de violencia sexual y específicamente del tema que nos ocupa en este trabajo, como es el abuso sexual, sin embargo sin importar cuál sea el motivo de consulta, siempre en una terapia psicológica, sobre la marcha se tienen que poner en práctica más estrategias y capacidades tanto del terapeuta como del paciente, y esto dependerá de las características del caso y de las necesidades de la paciente, es decir, la terapia se tendrá que ir haciendo a la medida de la persona.

El hecho de que las personas que han sufrido grandes rupturas emocionales por diferentes motivos puedan darse cuenta que existen otras personas que han pasado por situaciones muy similares y muchas veces peores a las propias, que han podido sobreponerse a ello e incluso han logrado tener una muy buena calidad de vida, que son personas productivas y felices, les brinda de entrada una esperanza y una confianza en que también ellas pueden sanar. Por este motivo el libro de El coraje de sanar resulta ser una herramienta tan importante en este tipo de procesos psicológicos.

Otro trabajo que ofrece herramientas metodológicas que apoyan el proceso terapéutico por abuso sexual, es sin lugar a dudas, trabajar con la Resiliencia de la persona, pues nos da la posibilidad como terapeutas de ayudarlas a reintegrarse y estructurarse emocionalmente obteniendo incluso beneficios con respecto a su autoconcepto, su desarrollo personal, en las diferentes áreas que habían sido afectadas, y que con la ayuda adecuada resultan fortalecidas, hay un crecimiento emocional y psicológico. A diferencia de las personas que no reciben un apoyo emocional en un proceso terapéutico, quienes viven con problemas de autoestima, con sentimientos de culpa, de vergüenza, se sienten sucias, malas, sienten aversión hacia su propio cuerpo.

Por lo tanto generar la RESILIENCIA es una estrategia psicosocial para favorecer el desempeño de las sobrevivientes de abuso sexual a su vida diaria.

La resiliencia es el tema fundamental de este trabajo, por lo tanto en el que ahondaré en el siguiente capítulo.

CAPÍTULO 4. RESILIENCIA Y POSIBLES APLICACIONES EN LOS PROCESOS TERAPÉUTICOS

En este capítulo abordaré el constructo de resiliencia, de dónde surge, como se incorpora éste concepto a las ciencias sociales y específicamente a la psicología. Se analizará la resiliencia como proceso psicológico de fortalecimiento personal, para aterrizar finalmente en el uso de la resiliencia como estrategia de acompañamiento en el proceso terapéutico de sobrevivientes de abuso sexual.

4.1 La resiliencia como constructo

La palabra resiliencia surge de un constructo de la física, de la metalurgia y de la ingeniería civil y significa: la capacidad de un material de recobrar su forma original después de someterse a una presión deformadora, o bien, la resistencia de un cuerpo a la rotura por golpe. Es un término que se toma de los materiales que se doblan sin romperse ante una fuerza, energía o presión, para recuperar después su estado o forma original. “Resistencia que oponen los cuerpos, en especial los metales, a la ruptura por choque o percusión”. “Capacidad de un material de recobrar su forma original, después de haber estado sometido a altas presiones”. “Capacidad para enfrentar a los estresores amortiguando su impacto”. Salvat Editores (1994).

En la ciencia física, la resiliencia tiene que ver con fuerza, flexibilidad, resistencia, dureza, maleabilidad, entre otras características propias de ciertos materiales o estructuras para aguantar o soportar fuertes cambios.

Este concepto de la física fue retomado analógicamente con respecto a los seres humanos, se podría comparar una estructura o material con un músculo cualquiera del cuerpo, que cuando se usa para hacer un ejercicio nuevo o diferente, sufre dolor, pero que sí se sigue ejercitando se va haciendo más resistente, flexible, fuerte y por consiguiente aguantara cada vez más ese ejercicio. En la osteología por ejemplo, (que es una rama de la anatomía

descriptiva, que sirve a la medicina) este término se ocupa para expresar la capacidad de los huesos, de crecer en el sentido correcto después de una fractura. De igual manera se traslada también el concepto a las personas, en el aspecto emocional y psicológico considerándolas más fuertes y resistentes después de algunas situaciones, es decir, fortalecidas con las experiencias negativas de su vida. El primero que usó en sentido figurado el término resiliencia, procedente de la física de los materiales, fue Bowlby. Insistiendo el papel del apego en la génesis de la resiliencia la definió así: “resorte moral, cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir” (citado en Manciaux, 2003)

4.2 La resiliencia como concepto adaptado a las ciencias sociales

Antes de que se realizaran investigaciones sobre resiliencia, se ocupaban otros términos para describir algunos fenómenos o reacciones de los seres humanos, tales como: Invulnerable, invencible y resistente, pero la diferencia con estos conceptos es básicamente que, la resiliencia conlleva dolor, lucha y sufrimiento implícitos en un proceso, pero además reconoce que este proceso adverso por el que tuvo que atravesar la persona afectada sirvió para crecer o mejorar.

Este constructo que se ha tenido que adaptar a las ciencias sociales, finalmente se trasladó como concepto a la psicología. No existe como tal una definición universal de la resiliencia y los autores que hablan del tema lo hacen de diversas formas. Así podemos citar desde la psicología, los siguientes conceptos: “Es el proceso de lidiar con acontecimientos vitales disociadores, estresantes o amenazadores, de un modo que proporcionan al individuo destrezas protectoras y defensivas adicionales a las previas a la disociación resultante del acontecimiento”. (Richardson y cols. 1990). (Citado en Henderson y Milstein, 2005).

“La capacidad de sobreponerse, de soportar las penas y de enmendarse a uno mismo”. (Wolin, Wolin, 1993). (Citado en Henderson y Milstein, 2005).

“El proceso de auto encausarse y crecer” (Higgins, 1994). (Citado en Henderson y Milstein, 2005).

La resiliencia es un fenómeno que manifiestan sujetos jóvenes que evolucionan favorablemente, aunque hayan experimentado una forma de estrés que en la población general se estima que implica un grave riesgo de consecuencias desfavorables. (Bydlowsky, 1995). (Citado en Manciaux, 2003).

En general, se admite que hay resiliencia cuando un niño muestra reacciones moderadas y aceptables si el ambiente le somete a estímulos considerados nocivos. (Goodyer, 1995). (Citado en Manciaux 2003).

La resiliencia es la capacidad de tener éxito de modo aceptable para la sociedad, a pesar de un estrés o de una adversidad que implican normalmente un grave riesgo de resultados negativos. (Vanistendael, 1996). (Citado en Manciaux 2003).

Es la capacidad de un sujeto para superar circunstancias de especial dificultad, gracias a sus cualidades mentales, de conducta y adaptación. (Kreisler, 1996). (Citado en Manciaux 2003).

Las personas pueden sobreponerse a las experiencias negativas y a menudo, hasta se fortalecen en el proceso de superarlas (Henderson y Milstein, 2005).

En otras palabras es esa capacidad, cualidad o habilidad que tienen los seres humanos para atravesar circunstancias difíciles y traumáticas, superando todo de manera favorable, y teniendo un desarrollo exitoso, después de superar esos eventos adversos.

Por lo tanto las personas resilientes no son invulnerables, inmunes o indestructibles, son personas que como todas las demás sufren, sienten dolor, son lastimados, pero que aprovechan cada una de sus capacidades y cualidades

emocionales para desarrollar habilidades, para resistir, atravesar y superar esas etapas dolorosas y difíciles de su vida, y que además logran no solo recomponerse emocionalmente para recuperar el nivel de estabilidad emocional que tenían antes del evento adverso, sino que, aprenden de esa situación e incluso se benefician de ella, puesto que crecen en el proceso. (Vanistendael, 2002).

La mayoría de las investigaciones sobre este tema destacan dos elementos básicos e importantes que sirven a las personas para desarrollar su resiliencia. En primer lugar, el papel de una persona afectiva, y en segundo lugar, el poder hablar de la experiencia dolorosa.

La persona afectiva puede ser cualquiera que le haga sentir aceptación, y le enseñe a reconocer e incluso a poner en práctica sus cualidades resilientes, esto se puede encontrar en la propia familia, o en un contexto cercano, como la escuela o el vecindario. Lo segundo dependerá mucho del ambiente en el que se desenvuelve la persona, de la seguridad que medianamente sienta en éste contexto y de la gente con quienes lo comparte. Por lo tanto, si existe en la vida de cualquiera, alguien cercano que le ayude a ver, reconocer, y desarrollar las cualidades resilientes, que posee, lo segundo se facilitará, puesto que esa persona promoverá la confianza y la seguridad en él o ella para poder expresar sus sentimientos y emociones.

Generalmente la resiliencia se desarrolla desde la infancia, sin embargo, no hay una edad determinada, ni tampoco una edad límite, para trabajarla, fortalecerla o construirla, esta se puede lograr en cualquier etapa de la vida, si se tienen esos dos elementos.

Bernard (1991) (citado en Henderson y Milstein, 2005) llega a la conclusión de que cualquier individuo tiene una capacidad para la resiliencia, y aunque no sea algo muy notorio siempre se puede encontrar en todas las personas, no importa que tan consiente esté la misma de tener esos atributos o capacidades, todos los

seres humanos los tiene, solo hay que descubrirlos y ponerlos en práctica. Ésta debe ser reconocida si se examina con la misma minuciosidad con que se procura detectar problemas, desafortunadamente, al igual que en la medicina, casi todas las terapias en épocas pasadas se concentraban en “la enfermedad”, se enfocaban en lo malo, en los contras y no en los pros, es decir no le daban importancia a lo rescatable y positivo que existe en cada uno, y solamente hacían resaltar los problemas en la persona, no sus capacidades, sus pros, las características positivas que le pueden ayudar a salir adelante ante un infortunio de la vida. Actualmente esta visión se ha modificado, pues si bien es importante tener un diagnóstico o un panorama de los problemas es igual o más importante tener en cuenta lo rescatable.

Las investigaciones de muchos autores se han realizado mayormente en el ámbito de la educación, pero en cualquier área es posible buscar indicios de resiliencia y trabajar en ello. (Henderson y Milstein, 2005) nos hablan de los riesgos que pueden estar presentes en los diversos ámbitos en los que se interactúa, es decir en los ambientes en los que las personas se desenvuelven cotidianamente como son el familiar y el escolar por ejemplo, en los que puede haber factores muy nocivos y que podrían predisponer a los niños a tener dificultades en etapas futuras, sin embargo, no siempre estas predisposiciones se cumplen.

Se han hecho investigaciones tanto a cerca de ese riesgo manifiesto que hay en esos chicos que nacen y viven en situaciones especiales de peligro y estrés, como investigaciones sobre la resiliencia, y por supuesto hay diferencias importantes entre ambas.

Los estudios que se hicieron sobre riesgo, es decir los que se enfocaron en lo desfavorable de los individuos estudiados, contribuyeron durante años a crear el modelo del déficit, ese que se centraba en la patología, y con el que se formaron las concepciones que hasta ese momento se tenían del desarrollo humano, puesto que solo se analizaban esas problemáticas, como son, las adicciones,

delincuencia, pobreza, abandono, así como la falta de acceso a la satisfacción de las necesidades humanas básicas, entre otras, estas investigaciones eran limitadas, ya que no encontraban una relación clara entre causas y efectos, más bien, dejaban la duda de cuál o cuantos de los riesgos eran causantes del problema final, esto los llevo a darse cuenta de que había personas que aunque estuvieran expuestas a muchos de los riesgos, no desarrollaban los problemas previstos, convirtiéndose a fin de cuentas en jóvenes y adultos sanos y competentes.

Anteriormente se tenía la idea de que el estrés y el riesgo (incluyendo abusos, pérdidas y abandono, o simplemente las tensiones comunes de la vida) provocaban inevitablemente en las personas, contraer psicopatologías o promover ciclos de violencia, pobreza, fracaso escolar entre otras cosas, perpetuando estas problemáticas por generaciones, pero recientemente, estudios en campos como la psiquiatría, la sociología y la psicología han cambiado esa idea, ya que de estudios e investigaciones sobre ese tipo de patrones, es de donde surge el concepto de resiliencia (Henderson y Milstein, 2005).

Varios de estos estudios realizados, sirvieron para corroborar lo que algunos docentes ya suponían, que en el ámbito escolar, se puede ayudar a construir la resiliencia, tanto en los niños desde tempranas edades, como en jóvenes, que no solo en la familia se puede lograr esto, sino que también la escuela es una institución dentro de la que se puede encontrar el ambiente y las condiciones que promuevan esas características en las personas, principalmente aquellas que han vivido circunstancias adversas, que les han de servir, como fortalecedores para desarrollar al máximo su potencial, y aunque la mayoría de las investigaciones que se hicieron fue meramente con personas en etapas escolares, esto se puede trasladar a otras etapas, y a otros contextos.

Las posteriores investigaciones, las que ya se enfocaron en la resiliencia han corregido esa impresión inexacta que habían dejado los primeros estudios, los que

solo se enfocaban en las problemáticas, ya que como mencioné la mayoría de los niños identificados como de “alto riesgo” (por la cantidad de factores a los que estaban expuestos) no desarrollaban todos los problemas que se les había previsto, y esto se debe a que en mayor o menor medida, algunas personas ponen en práctica sus “habilidades de defensa” es decir sus cualidades resilientes. Estas personas son, las que a pesar de las adversidades y de los riesgos latentes o predisposiciones negativas logran salir adelante, desarrollando su potencial. Para lograr ver, analizar y reconocer estas características, es importante cambiar de observación, es decir, dejar de estudiar, medir y valorar los factores negativos que existen en la vida de los individuos y empezar a ver y a potenciar los positivos. Es necesario modificar el punto de preocupación, dejar de enfocarse en las carencias, en lo desalentador y empezar a centrarse y a ocuparse más en los puntos fuertes, en lo que está bien, esto sería en cualquier contexto, como un salvavidas que llevaría a desarrollar la resiliencia.

Está claro que necesitamos “un lente rectificador, que nos permita ver las tendencias autocorrectivas que mueven a los niños hacia un desarrollo adulto normal en todas las circunstancias, incluso en las más adversas” (Werney y Smith, 1992 citado por Henderson y Milstein, 2005, p. 202).

Según el modelo de resiliencia que proponen Henderson y Milstein (2005) una persona siempre, en el medio en el que se desenvuelve, sea cual sea, está interactuando con factores protectores, individuales y ambientales, que le permiten tener una estabilidad emocional. Cuando se enfrenta a estrés, adversidad o riesgos, se da una ruptura de esa estabilidad, y tiene que haber forzosamente una reintegración, pero esa reintegración puede darse en diferentes niveles, dependiendo de las capacidades y habilidades de la persona, por tanto, los niveles puede ser: 1. Una reintegración disfuncional. 2. Una reintegración con pérdida, donde hay más bien una inadaptación. 3. Una reintegración que lo devuelva a la zona de bienestar o de homeostasis en la que estaba antes de la ruptura y 4. Una con un nivel superior de bienestar que es la reintegración con resiliencia.

Este modelo nos permite reconocer dos cosas importantes, en primer lugar que la adversidad no tiene por qué ser motivo automático de disfunción, sino que puede tener varios resultados, y en segundo lugar, que aun cuando la reacción inicial a la adversidad sea disfuncional, ésta puede mejorar con el tiempo. (Henderson y Milstein 2005, p. 25).

La resiliencia puede definirse como la capacidad de recuperarse y adaptarse con éxito frente a la adversidad, y de desarrollar competencia social, académica y vocacional pese a estar expuesto a un estrés grave o simplemente a las tensiones inherentes al mundo de hoy. (Henderson y Milstein 2005, p. 26).

Por todo lo anterior podemos decir que la resiliencia no es algo con lo que se nace, es verdad que de alguna manera todos los seres humanos tenemos rasgos de resiliencia, pero no siempre son muy notorios, ni para la propia persona, ni para los demás, sin embargo, todas las personas pueden desarrollarla, depende mucho de las características de cada quien, es decir varía de una persona a otra, pero también como ya lo dije, depende mucho del entorno, y de con quien se convive, ya que estas cualidades puede crecer o disminuir según los factores del ambiente, que pueden ser estresantes o por el contrario, del tipo que mitiga el impacto negativo de las experiencias.

Henderson y Milstein (2005) con base en estudios anteriores, plantearon diferentes factores protectores, internos y ambientales, que facilitan y fomentan la resiliencia en las personas, ellos trabajaron en el área de la educación y en la escuela, pero definitivamente son características que se pueden promover y desarrollar en todos los ámbitos en los que una persona necesita o logra desenvolverse, independientemente de su edad su género o su nivel académico. Los siguientes son dos listados de características, tanto individuales como ambientales, tal como lo plantearon Henderson y Milstein.

4.3 Factores protectores internos: Características individuales que facilitan la resiliencia

1. Presta servicios a otros y /o a una causa.
2. Emplea estrategias de convivencia, como adopción de buenas decisiones, asertividad, control de los impulsos y resolución de problemas.
3. Sociabilidad; capacidad de ser amigo; capacidad de entablar relaciones positivas.
4. Sentido del humor
5. Control interno.
6. Autonomía; independencia.
7. Visión positiva del futuro personal.
8. Flexibilidad.
9. Capacidad para el aprendizaje y conexión con éste.
10. Automotivación.
11. “Es idóneo” en algo; competencia personal.
12. Sentimientos de autoestima y confianza en sí mismo

4.4 Factores protectores ambientales: características de las familias, escuelas, comunidades y grupos de pares que fomentan la resiliencia

1. Promueve Vínculos.
2. Valora y alienta la educación.
3. Emplea un estilo de interacción cálido y no crítico.
4. Fija y mantiene límites claros (reglas, normas y leyes).
5. Fomenta relaciones de apoyo con muchas otras personas afines.
6. Alienta la actitud de compartir responsabilidades, prestar servicios a otros y brindar “la ayuda requerida”
7. Brinda acceso a recursos para satisfacer necesidades básicas de vivienda, trabajo, salud, atención, y recreación.
8. Expresa expectativas de éxito elevadas y realistas.
9. Promueve el establecimiento y el logro de metas.

10. Fomenta el desarrollo de valores prosociales (como el altruismo) y estrategias de convivencia (como la cooperación).
11. Proporciona liderazgo, adopción de decisiones y otras oportunidades de participación significativa.
12. aprecia los talentos específicos de cada individuo.

4.5 La resiliencia en la psicología

La resiliencia es una capacidad universal, ya he dicho antes que no es algo que solo algunos poseen, pero sí es algo que se tiene que activar, desarrollar y construir.

Las historias de Vida que logran ser exitosas a pesar de las adversidades, no son anécdotas de personas excepcionales, son el ejemplo de esta cualidad desarrollada en ellas. Los sobrevivientes de guerras, los miembros de familias desunidas, violentas, con alcoholismo o adicciones, los niños en situación de calle o discapacitados, que logran superar todos esos obstáculos, algunos más comunes, otros muy extremos, que de cualquier manera representan sufrimientos y que suscitan en algunas personas una reacción que no solamente es una resistencia a la adversidad, sino una dinámica existencial, una verdadera voluntad de salir de esas situaciones, para construirse una vida mejor, eso es la resiliencia. (Vanistendael, 2002).

Vanistendael, quien fue uno de los pioneros en estudiar y hablar de la resiliencia, y de sus pilares o bases epistemológicas, desde la teoría, propuso una estructura que llamó “Casita”, la cual explica la construcción de la resiliencia, ésta idea surgió en una reunión con otros colegas en la que se preparaban para un encuentro en donde hablarían de este tema, ante un auditorio de profesionales de la infancia, empezó como un sencillo dibujo hecho en una mesa de restaurante, el dibujo consiste en el contorno de las habitaciones de una casita, cada parte de la casita representa un dominio de intervención potencial para los que desean contribuir a construir, mantener o reestablecer la resiliencia, las partes de esta estructura son

solo sugerencias y cada situación se debe de tratar dependiendo de los elementos que necesitan ser reforzados, cada uno decide las acciones precisas que realizará en cada dominio, dicho de otra forma cada quien decide como amueblar las diferentes habitaciones de la casita. (Vanistendael, 2002).

La resiliencia entonces como la plantea Vanistendael, es una construcción compleja que se compara con una pequeña casa en la que los cimientos son las redes de contacto informales: familia, amigos, vecinos, es decir las personas que están más cercanas y que por lo tanto contribuyen a la aceptación fundamental de la persona, (¡no del comportamiento!) El suelo bajo esos cimientos son las necesidades físicas básicas (salud, alimentación, sueño, etcétera) es decir aquello que sirve para que la persona pueda sobrevivir como ser vivo, en la planta baja se encuentra la Capacidad de descubrir un sentido de esa vida, una coherencia entre todo lo que experimenta en ella, en el primer piso esta la autoestima, las aptitudes, la competencia y el sentido del humor, y por último, hasta arriba, en el ático se encuentran todas las otras experiencias por descubrir.

Este dibujo fue todo un éxito, seguramente porque propone, con un dibujo muy sencillo pero a la vez un símbolo muy poderoso, como lo es --la casa, el hogar— una respuesta pragmática pero a la vez flexible, a la necesidad de comprender y de usar mejor los conocimientos científicos y la experiencia de los profesionales, y de las personas a las que estos profesionales intentan apoyar, fortalecer y apuntalar. (Vanistendael, 2002). (Ver figura 1).

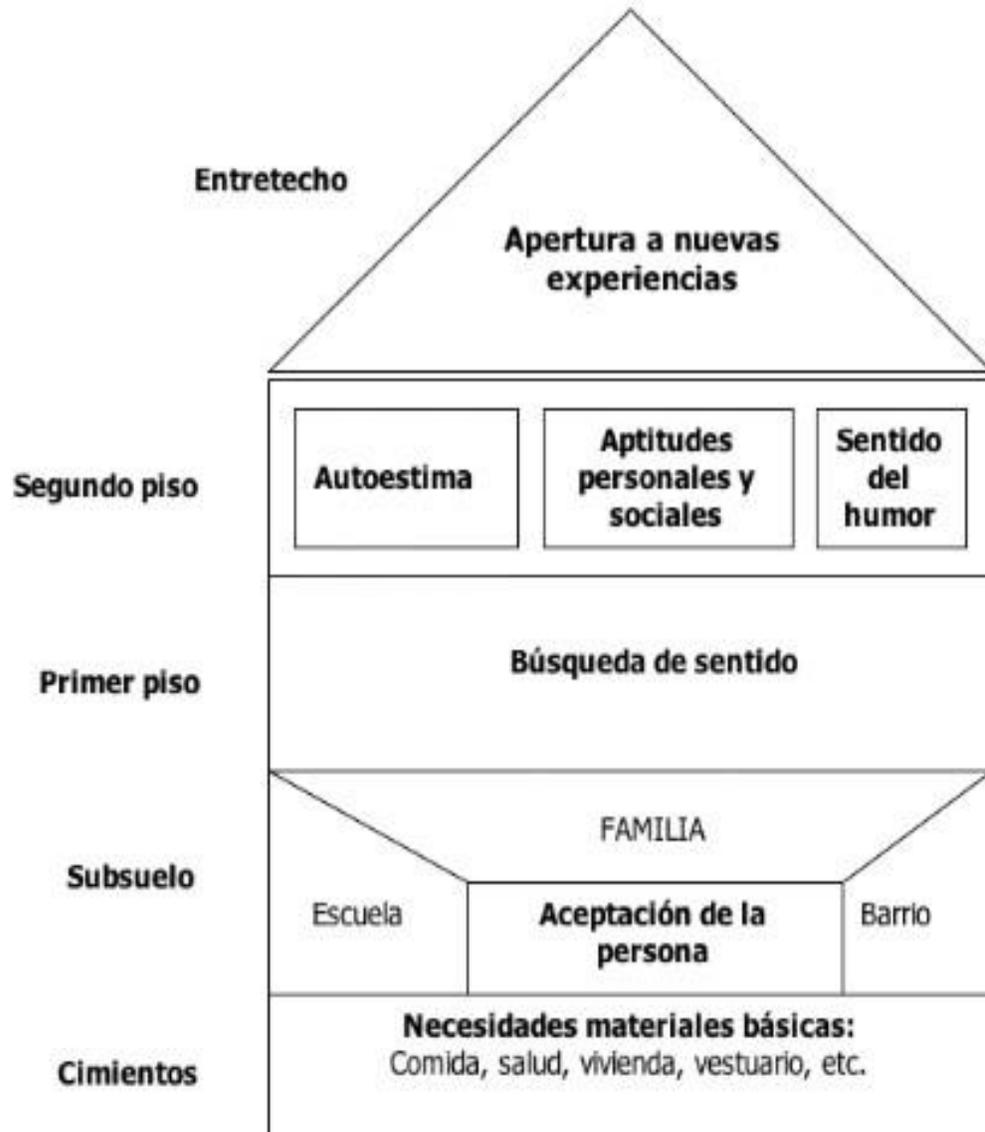


Figura 1. Construcción de la Resiliencia (Vanistendael, 2002).

Como se puede observar, realmente el dibujo es una estructura bastante sencilla, y familiar, pero la posibilidad de llenar los espacios dentro de esta construcción, con los elementos que cada persona o cada profesional, llámese asesor, tutor, terapeuta etc. detecte en cada caso, que son los elementos que se necesitan trabajar, reforzar o construir, permite poder adaptarla a cualquier situación.

A pesar de que existen situaciones que ponen más en riesgo a unas personas que a otras, es decir el contexto en el que crecen tiene más elementos de riesgo que otros ambientes, ninguna persona puede mantenerse en una situación de estrés crónico o en situaciones adversas toda la vida o durante muchos años (Garmezy, 1993) y aunque están expuestos a esos riesgos que probablemente les generaran problemas, tampoco necesariamente estos afectarán en todas las áreas de su vida (Luthar, 1993). (Ambos citados en el artículo de Elisardo Becoña, 2006).

Según este artículo publicado en el 2006. Los primeros estudios sobre resiliencia se hicieron con niños nacidos en Kauai, una isla de Hawái, estos niños tuvieron experiencias adversas en su infancia pero en la adultez un tercio de ellos tenía comportamiento normal y competente ya que habían contado con factores favorables tales como, tener el apoyo de una familia con un funcionamiento adecuado, redes de apoyo externas, así como algunas características personales de resiliencia.

En el área de la psicología y la psiquiatría se empezó a estudiar la resiliencia por la necesidad de conocer la etiología y el desarrollo de la psicopatología, especialmente en niños con riesgo a desarrollar algún tipo de esta, por los problemas que vivían en su entorno, como enfermedades mentales en los padres, problemas al nacer, situaciones de pobreza, abandono, adicciones, conflictos interpersonales, o por una combinación de varios de estos factores. (Becoña E. 2006)

Entre los eventos vitales y adversos que más se han estudiado, están el divorcio de los padres, el abuso o abandono y la guerra. Pero pueden ser muchos y muy diversos los motivos de riesgo por los que una persona pudiera presentar problemas emocionales, enfermedades o déficits en la vida adulta.

La investigación de E. Werner realizada en la isla de Kauai (Hawái) duró en promedio 32 años, mostro algunas de las estrategias que manejan las personas para enfrentar las adversidades que se le presentan en la vida, como pueden ser pobreza extrema, situaciones de estrés, enfermedades mentales, disolución de vínculos parentales, alcoholismo, abuso, entre otros, este estudio lo realizó con unas 500 personas aproximadamente, desde el periodo prenatal hasta la edad adulta, y en él lo que la investigadora más destaca es, la importancia de contar con una persona, que les brinda apoyo, respaldo y contención para poder literalmente “rebotar” ante una infancia difícil, ya que etimológicamente el termino resiliencia viene del latín *resilio* que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. Por lo tanto es esencial que exista alguien, otra persona que ayude a lograr ese rebote después de haber atravesado una situación crítica en la vida, no es probable que alguien reconozca, descubra o ponga en práctica sus capacidades de resiliencia si se está solo. La resiliencia entonces es un proceso de aprendizaje.

“Si no podemos cambiar la situación, siempre tenemos la libertad última de cambiar nuestra actitud ante esa situación”. *El hombre en busca de sentido*. Viktor Frankl.

4.6 Características de la personalidad resiliente

Por otra parte Martín, (2013) en su texto sobre *La personalidad resiliente* plantea 14 características que tienen estas personas, las cuales a continuación desglosaré:

1. Capacidad de análisis. Aunque todas las personas tienen la capacidad de resolver problemas, no todas lo hacen de la manera más fácil, más inteligente, o más efectiva, algunas personas cuando enfrentan un problema ni siquiera lo reconocen como tal, o muchas veces su visión es tan superficial, que no alcanzan a ver algunas cosas que para otras personas pueden ser obvias, en este aspecto las personas Resilientes tienen la capacidad no solo de ver el problema completo sino de dividirlo en partes y de ocuparse, más que preocuparse por resolver las que se pueden resolver y de ignorar o por lo menos restar importancia a las que

no son tan necesarias para la solución del mismo, evitando por lo tanto perder tiempo y motivación en lo que se sale de su control, es decir no invierten un esfuerzo ni tiempo en lo que no está en sus manos resolver.

2. Afrontamiento activo. Esto más que nada se trata de moverse, de actuar para tratar de solucionar el problema, de hacer algo, no de quedarse esperando que las cosas se solucionen solas, ni de quedarse en el papel de víctima esperando que alguien más venga al rescate, las personas que se instalan en el papel de víctimas suelen sentirse indefensas y creen que hagan lo que hagan aquello no tendrá efectos positivos, ni provocará cambios en su vida, esta sensación de indefensión solo genera ansiedad, tampoco es ponerse del lado opuesto totalmente y creer que se es dueño absoluto del destino, puesto que hay situaciones que escapan al ser humano, pero el saber diferenciar lo que se sale de nuestro control de lo que sí podemos hacer, y actuar en consecuencia, es tener un afrontamiento activo. Sin embargo, tampoco es actuar por actuar, ante las dificultades las personas pueden actuar de tres maneras, 1. Pasiva, 2. Agresiva, o 3. Asertivamente, el no hacer nada es la forma pasiva, pero actuar sin considerar a los demás sería una forma agresiva de hacerlo, las personas asertivas, no niegan el problema ni se quedan pasivos, y saben que aunque tienen limitaciones pueden hacer algo, y lo hacen, pero no justifican cualquier medio, lo hacen sin perjudicar a los demás. Es decir su afrontamiento es activo y asertivo también.

3. Equilibrio. Cuando se enfrentan situaciones difíciles, es decir Crisis, las personas pueden tener la sensación de tambalearse, de caer, o de hundirse incluso hasta sentir que tocan fondo, quienes son Resilientes pueden mantenerse en la misma actitud o posición, y sus comportamientos son iguales que antes de enfrentar el evento de crisis, conservan la serenidad o por lo menos no pierden por completo el control, es decir son capaces de mantener su “yo” y actuar desde el mismo, ante las circunstancias desafiantes. Cuando se tiene esta característica, no se actúa excesivamente, es decir, no se es absolutamente racional pero tampoco absolutamente emocional, no se llega al grado de la indiferencia pero tampoco de suma preocupación, el mejor ejemplo sería el de un equilibrista que tiene que hacer un balance en el cuerpo para mantenerse en su posición sobre el

alambre, siempre con la vista al frente y sin mirar hacia el vacío bajo sus pies, sabe que hay a su alrededor pero no se enfoca solo en las dificultades. En todas las situaciones puede haber diferentes interpretaciones y por lo mismo diferentes reacciones y tratar de encontrar la menos dolorosa o dañina es parte de lograr este punto de equilibrio.

4. Flexibilidad. Esta cualidad tiene que ver con fluir, amoldarse y adaptarse a las circunstancias, moverse, cambiar, no como un pasatiempo o deporte sino como parte misma de la vida, no ser rígido o cuadrado mentalmente, sino estar abierto a diferentes posibilidades, y a la improvisación. La aceptación al cambio es esencial, lo contrario a la flexibilidad sería bloquearse, estancarse, aferrarse a una rutina, o a lo estable, puesto que el mundo es siempre cambiante. Reinventarse constantemente, ya que siempre hay diferentes formas de hacer las cosas, que puede ser más benéfico, o más conveniente que hacerlas de la forma acostumbrada, esto depende del qué hacer, cómo hacerlo y cuando hacerlo, pero siempre habrá diferentes opciones.

5. Creatividad. Esta cualidad está ligada a la solución de problemas puesto que una persona creativa siempre busca posibilidades diferentes y originales para resolver un problema y en lugar de verlo como un obstáculo y ya de entrada imposibilitarse mentalmente para solucionarlo, lo ve como un reto y eso lo motiva a resolver, y más aún cuando está de por medio el bienestar personal. En la creatividad se tiene que idear, pero también llevar a la práctica, lo que significa mover las ideas, poner a trabajar a la mente pero también entrar en acción, es decir no quedarse paralizado ante los infortunios, y actuar para modificarlos, pudiendo hacer cosas diferentes a las que los demás harían, a lo que ellos mismos hubieran hecho anteriormente en circunstancias parecidas, es decir hacer cosas nuevas que puedan resultar más benéficas.

6. Curiosidad. Esta cualidad no siempre es bien valorada, se puede prestar a malas interpretaciones, una persona que es curiosa, para muchos podría parecer que se mete en lo que no le incumbe, sin embargo si no tenemos un poco de curiosidad, nunca vamos a ir más allá de lo que ya conocemos, no ampliamos nuestra percepción ni nuestros aprendizajes. La conocida frase, “La curiosidad

mato al gato” nos da la idea de que más bien es una característica negativa, sin embargo hay que relacionarla con otros aspectos como son la inquietud, inconformismo, necesidad de saber, aprender, cuestionar, buscar, profundizar, los cuales hablan de favorecer la ampliación del conocimiento, mediante el aprendizaje espontáneo, y cualquier cosa que nos lleve a aprender, a desarrollarnos y a crecer, es buena.

7. Valentía. Esta cualidad está relacionada con la capacidad de afrontar las situaciones, independientemente de la envergadura de las mismas, hacerles frente y superar las dificultades. Teniendo objetivos claros, por ejemplo, la superación, la victoria, y en cuanto a los medios también, hacer uso de los necesarios. Hay una visión respecto de la dimensión cobardía-valentía que está más bien distorsionada, puesto que se tiene la creencia de que el valiente es alguien que no siente miedo, cosa que es falsa, la diferencia en todo caso entre una persona que se percibe como cobarde y alguien que es valiente es que, ambos tienen miedo pero el valiente sabe gestionarlo y no permite que este lo paralice, sino que aun con miedo se mueve para lograr una solución, para promover un cambio, por lo que dar un primer paso es importantísimo y después seguir practicando, por así decirlo, la valentía no necesariamente se materializa en grandes hazañas, la mejor manera de desarrollar esta cualidad tiene que ver con poner en practica pequeñas decisiones e ir las acrecentando.

8. Paciencia. La mayoría de las personas desean saber cómo acabaran las cosas, a donde lleva un camino, cómo terminará un libro, una película, como se verá una manualidad terminada, etc. etc. pero como eso generalmente no es posible de inicio, no queda más remedio que esperar y vivir el proceso completo de los sucesos para saber cómo terminarán; Tener la calma para esperar el tiempo que sea necesario, eso es la paciencia. El ritmo de inmediatez que en la actualidad le imprime el mundo a la vida, lo hace más complicado, pero las personas resilientes suelen tener esa capacidad y es porque ocupan ciertos trucos, como centrarse en lo que sí funciona, tener pensamientos positivos, tener un plan b que distancie cognitivamente durante un tiempo a la persona del foco de su impaciencia.

9. Optimismo inteligente. El optimismo con respecto al pesimismo han sido manejados con regularidad como extremos que no son lo mejor, los optimistas son catalogados como, ilusos, idealistas o incluso tontos, la frase de piensa mal y acertaras acerca a los pesimistas a creer que ellos están más cerca de la realidad, cuando más bien pueden estar alejándose de esta. Es cuestión de no polarizar, de no irse a los extremos y más bien encontrar un punto medio, el equilibrio por tanto suele estar no en el blanco, no en el negro, sino en el gris. La introducción del adjetivo “inteligente” al concepto de optimismo es necesario por lo mismo, no debe caerse en el exceso. El optimismo moderado debe basarse en la esperanza y la anticipación positiva sin perder de vista la realidad. El optimismo se refiere a escoger la opción más acertada, no tratándose de un juicio de valor de lo bueno y lo malo sino a lo que puede ser más funcional en la vida de las personas, enfocándose más en los pros que en los contras para tomar esas decisiones. Las emociones que están implicadas en estos procesos son importantes, las mejores decisiones no se toman desde la desesperanza ni la indefensión sino de perspectivas proactivas que solo el optimismo puede garantizar. El optimista inteligente se plantea metas que por inabordables que parezcan tienen elementos de viabilidad y de avance que llevan a un crecimiento y a un logro.

10. Inteligencia emocional. El mundo emocional es un misterio, es sumamente complejo y es el motor de la existencia en muchos sentidos. Es esa chispa que enciende el motor de la vida, para moverse, avanzar, generar energía y cambios. La vida sin emociones es extraña, anodina y atípica, sin embargo cuando las emociones no están bien gestionadas, son como chispas sin control que pueden provocar un gran fuego, un incendio difícil de sofocar, y esto hace a la persona sentirse fuera de sí. Las emociones por tanto han de ser controladas de forma clara y eficaz, porque de lo contrario, éstas controlan a la persona; Saber que pasa en nuestro interior y comprender que hay que hacer es fundamental para poder sacar provecho a las situaciones adversas. Se tiene que aprender a analizar todas las emociones y sentimientos, darles nombre para saberlas controlar, el primer aspecto práctico que tiene que ver con la inteligencia emocional no se puede realizar en solitario sino que tiene que ver con las emociones,

pensamientos y conducta visible en los demás, con quienes se está estrechamente relacionado y sobre quienes se repercute de manera constante y recíproca. No hay que permitir que las emociones distorsionen la realidad ni “al alza” ni “a la baja” porque cualquiera de estas dos tendencias es una pérdida de sí. Manejar las emociones no significa reprimirlas negarlas o evitarlas, sino más bien tener las riendas de estas, y a la vez conocerlas, manejarlas y orientarlas, es decir, darles espacio sin que campen a sus anchas. Las emociones pueden tener signo positivo (son las que resultan agradables) o negativo (las que causan desagrado) sin embargo todas son necesarias y benéficas para el ser humano, todas le sirven en algún momento o situación de su vida, por ello debe saber reconocerlas y controlarlas.

11. Visión realista de uno mismo. En todos los puntos anteriores se ha hecho un poco de énfasis sobre la importancia de las percepciones que se tienen de las cosas, de los sentimientos, de los contextos y hasta del tiempo, y justo es igual de importante la percepción que se tiene de quien se es, no existe sana autoestima ni sano autoconcepto, si lo que hay es una visión distorsionada de uno mismo, y muchas veces las dificultades contribuyen a esa distorsión. Las personas Resilientes tienen un buen conocimiento de sí, lo han construido a partir de experiencias personales y de observación, de la interacción y el intercambio con los otros y con el entorno, se ven desde un optimismo inteligente y son lo más honestos posibles consigo mismos, están conscientes de sus fortalezas, pero también de sus debilidades y trabajan en ellas para modificarlas y así lograr el bienestar personal.

12. Habilidades sociales. La naturaleza del ser humano es tener por lo menos cierto grado de sociabilidad, es decir facilidad de relacionarse con los demás, es ésta habilidad que desarrollan los individuos en relación con otros a su alrededor para lograr objetivos y alcanzar estos de manera adecuada, teniendo en cuenta que todos los seres humanos tienen derechos y que los derechos de unos terminan donde empiezan los de los otros, y de igual manera que tienen derechos, todos tienen diferentes intereses para cada situación particular, que están por su parte ligados al contexto, y por lo tanto las conductas a desarrollar tendrán que ser

con base en ese contexto y en esos otros, para que exista respeto de cada uno hacia los demás, en esta característica entran los elementos tanto verbales como no verbales, es decir todas las conductas en relación con los demás. Y por supuesto siendo asertivos, es decir saber expresar lo que se piensa, siente y quiere, sin molestar o violentar a los demás pero sin reprimirse. Las relaciones con los demás pueden ser de amistad, familiares, laborales, o afectuosas de todo tipo, y tienen mucha importancia en la construcción o búsqueda de la felicidad.

13. Sentido del humor. Esta característica no significa vivir riendo a carcajadas por todo, sino saber encontrarle el lado amable o agradable a las cosas, aun en las situaciones difíciles y complicadas, la vida está llena de contrasentidos e ironías que si uno las analiza pueden resultar chistosas, pero también hay que tener cuidado, cuando una situación es muy grave o dramática, el querer abordarla desde el sentido del humor puede ser contraproducente, por ejemplo: la muerte de un ser querido de ninguna manera puede plantearse con humor, hay que saber diferenciar ese tipo de situaciones delicadas y fuertes, pero a todo lo demás siempre se le puede encontrar un lado divertido. Las personas Resilientes no minimizan sus problemas, ni los niegan, pero los relativizan hasta cierto nivel impidiendo que les quiten la alegría de vivir.

14. Espiritualidad. En la época actual la espiritualidad no es algo que esté muy de moda y menos en el ámbito científico, pero ciertamente es una parte importante del ser humano, y no es hablar como tal de una religión puesto que el miedo a Dios, que durante siglos se le ha inculcado a la sociedad, es una de las máximas tragedias de la humanidad, y pareciera que la mayoría de las religiones se basan en ese miedo para controlar, pero la espiritualidad va más allá de seguir mandamientos y adorar deidades, es encontrarle sentido a la vida ya sea enfocándose en uno mismo, en la naturaleza, en Dios, o en el universo, y esto en relación con la trascendencia, la esperanza, la armonía, el respeto, el significado y propósito de la vida. El hecho de que las personas se sientan parte de un todo e importantes dentro de ese todo, y sintiendo respeto por todas las formas de vida es importante para valorar la propia existencia, y agradecer y aprovechar lo que se tiene, en lugar de quejarse por lo que no se posee, y esto en todos los sentidos.

Estas 14 características antes descritas, son los pilares de una personalidad resiliente, los cuales son estrategias que permiten a las personas reconocer los factores de riesgo que existen en su contexto, así como también identificar los factores de protección y transitar hacia ellos, para activar, desarrollar o en su caso construir la resiliencia.

Tomando en cuenta éstas 14 características que engloban algunas otras, y por supuesto los dos elementos importantes mencionados al principio de este capítulo, como son: contar con una persona afectiva y el poder hablar de cualquier experiencia traumática, o conflicto, he diseñado un cuadro que puede ser una demostración gráfica de cómo se puede desarrollar y construir la resiliencia. (Ver figura 2)

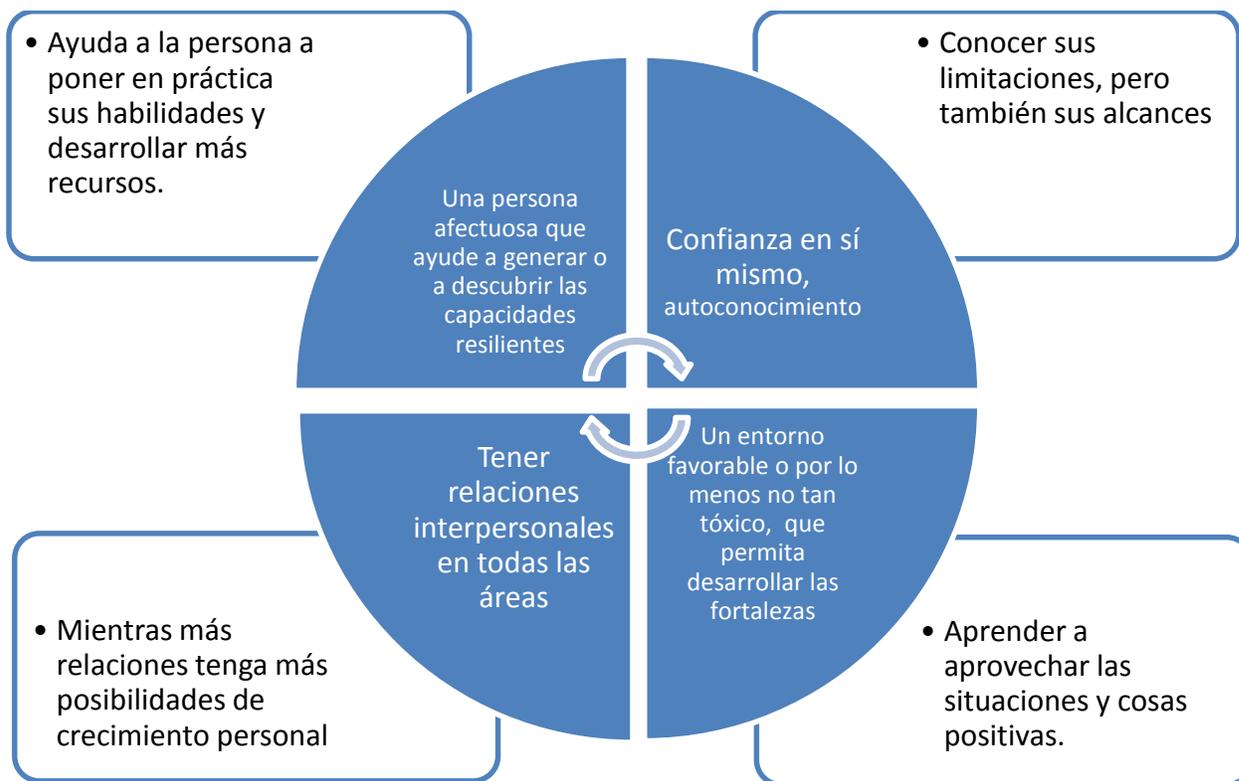


Figura 2. Esquema que ilustra el desarrollo de la resiliencia. (Chávez, 2017).

4.7 Construyendo la resiliencia

La resiliencia se construye a través de los otros, porque si bien es cierto que son cualidades personales que cada uno ha de descubrir, activar o implementar, sí se necesita de la mirada de los demás para hacerlo, y en algunas ocasiones para mantenerla, es aquí donde el trabajo de los psicólogos terapeutas en su papel de acompañantes de personas que han vivido crisis fuertes y que se encuentran en proceso psicológico toma relevancia.

Algunos autores tratan el tema de la resiliencia como un resultado final después de situaciones adversas, otros hablan de ella, como un proceso, incluso hay quienes la clasifican en 3 modelos diferentes, que son: compensatorio, protector y desafiante, le llaman compensatorio al proceso resiliente en el que los factores protectores contractúan en dirección opuesta con los factores de riesgo, protector es aquel en el que las cualidades resilientes moderan los daños o efectos de un riesgo sobre un resultado negativo, y desafiante es en el que los factores de riesgo resultan ser casi un reto a vencer para las personas que enfrentan la situación.

En los casos de abuso sexual, como ya he explicado, generalmente se realizan en los contextos más inmediatos de niñas y niños, es decir en su microsistema referido al ámbito familiar, que es en el que se interrelaciona con las personas más cercanas afectivamente, aquellas que deberían de procurar el amor la protección, los cuidados y cubrir las necesidades básicas de todo ser humano. Desafortunadamente en la mayoría los casos que nos ocupan en este trabajo, es alguna de estas personas tan cercana quien comete el abuso, y a la que generalmente el niño o la niña le tiene no solo confianza sino cariño, y por consiguiente los sentimientos que los menores experimentan una vez que son conscientes de la situación son negativos, la experiencia es devastadora, y muchos tienen la sensación o la creencia de que después de eso es imposible reconstruir su vida, pero afortunadamente no es así.

Es hasta el momento en que enfrenta la realidad, cuando una persona que vivió abuso sexual tiene que poner en práctica sus cualidades resilientes, y aprender a superar esa situación, es en ese momento, cuando debe de ocupar toda la creatividad de la que es capaz para poder resignificar ese evento que igual puede ser un recuerdo, muy atrás en su vida o un suceso presente aún. (Quiñones, 2007) nos habla de este proceso en su libro *Resiliencia resignificación creativa de la adversidad*.

Como ya he mencionado antes, cuando hable de las crisis, existen infinidad de situaciones de adversidad, que pueden provocar que a una persona le sea difícil seguir desarrollándose de manera “normal” seguir creciendo, fluyendo, avanzando en su formación personal, puesto que todo lo que se vive, sobre todo en etapas tempranas, influye directamente en la construcción del sí mismo.

Todos los seres Humanos poseen una individualidad y a la vez se encuentran inmersos en un contexto multidimensional, analizan y reflexionan sobre su propia vida a partir de su propia historia, es decir de sus muy particulares experiencias de vida, por lo tanto cada quien percibe, siente y transforma la adversidad de una manera muy personal, porque cada uno es un sujeto que tiene una subjetividad propia, es decir, una manera de ser y de sentir diferente, única, y se reconoce como sujeto o como persona a partir de ese sí mismo y de esa subjetividad. Es cada persona quien debe generar las posibilidades de reconstrucción de su vida.

El sí mismo no es una entidad estática, acabada, sino una creación en continua evolución, un despliegue de nuestras potencialidades, expresado en nuestras elecciones, decisiones, pensamientos, juicios, respuestas y acciones (Citado en Quiñones, 2007, p. 78).

Sin embargo la subjetividad se construye desde los otros, es decir, todos los seres humanos, nos reconocemos a partir de la imagen que nos regresan los demás. Desde que nacemos vamos integrando una idea de quienes somos, por las descripciones, o etiquetas que nos ponen los otros con los que interactuamos, y que nos permiten construir y desarrollar una identidad.

Otro elemento muy importante y que puede ser poco apreciado en el desarrollo de la identidad, es el cuerpo, porque no es sólo el envase que nos contiene, es el que recibe las impresiones desde el contexto externo, internaliza las experiencias, las transforma y las expresa. Es a partir de la propia vivencia, de la sensibilidad personal, y de la aceptación o rechazo del cuerpo que los sujetos inician la construcción de una imagen. Y son por lo tanto, las experiencias agradables o desagradables que perciben e integran, las que promueven que las personas sientan amor y respeto a su propio cuerpo, o experimenten todo lo contrario.

Todas las interacciones que realizamos son posibilidades de establecer vínculos afectivos, aunque algunas pueden ser constructivas, o sea de expresiones afectivas, de apoyo, de reconocimiento, de acompañamiento y soporte, o construcciones que podríamos llamar de desencuentro, por que provocan un vacío emocional, desconocimiento, dolor, maltrato, que pueden llegar a constituir condiciones destructivas y limitantes para la persona. (Quiñones, 2007).

Las experiencias que viven quienes han sufrido abuso sexual son del tipo de desencuentro, que provocan conflicto en algún momento de la vida, y son las que pueden limitar, o incluso imposibilitar a la persona para tener una vida placentera, a menos que incorporen entre otras cualidades resilientes, la creatividad para reconstruir y desarrollar su identidad, su subjetividad, su sí mismo.

La creatividad entre muchas otras ya mencionadas, es una característica esencial de las personas que son resilientes que les sirve de medio de acción para reconstruir la vida y resignificar todos los eventos desagradables y lastimosos que se guardan en la memoria y que definitivamente, no se pueden de ninguna manera borrar, minimizar o negar, pero que afortunadamente sí se pueden resignificar, es posible trabajar en ellos para poder mirarlos desde un ángulo diferente, desde el cual no duelan y sobre todo desde donde no obstaculicen el desarrollo personal en todos los sentidos.

Este proceso se puede lograr cuando las personas tienen el valor de cambiar los guiones negativos de su historia de vida, convirtiéndose no solo en los protagonistas sino en los autores y directores de su propia vida, tomando el control de ésta y modificando todo lo que tenga que ver con la parte desagradable que les ha tocado vivir en el pasado, la cual no tuvieron opción de evitar y ni siquiera de modificar, porque se salía de su control, pero que en la actualidad pueden recomponer en la memoria afectiva y emocional, reconociendo que al haber atravesado esa situación y habiendo salido bien librados se fortalecieron aun sin darse cuenta en algunas situaciones y en otras poniendo en práctica sus cualidades de resiliencia.

A medida que aprendemos a aceptarnos a nosotros mismos, a medida que nos hacemos una idea de nuestros puntos fuertes y vulnerables y a medida que articulamos nuestros valores, estaremos en posición de eliminar los factores que se presentan como obstáculos para llevar una vida más satisfactoria, honesta y rica. (Brooks, 2004, p. 34).

4.8 El perdón

No todos los autores que hablan de resiliencia tocan el tema del perdón, o por lo menos no lo hacen con ese término, Jorge Barundy, (citado en Delage 2010) terapeuta chileno que fue víctima de la violencia y la prisión en su país, prefiere usar el término exonerar ya que el de perdonar puede tener demasiadas connotaciones religiosas. De primer momento puede parecer hasta insultante decirle a una persona que ha enfrentado una situación traumática a causa de alguien más, que lo debe perdonar, desafortunadamente, mientras la persona no se desprenda de los sentimientos negativos, de odio, resentimiento, e incluso culpa, no podrá encontrar un estado de bienestar. Por lo tanto es necesario exonerarse a sí mismo, es decir soltar todos los sentimientos negativos que se tienen hacia uno mismo y hacia el otro que causó el daño, no para favorecerle a él, sino en beneficio propio.

Hay diferentes tipos de exoneración, no es lo mismo, perdonar a un individuo cualquiera que pudo habernos insultado, ofendido, o lastimado pero cuya existencia no es relevante, de manera que después de cierto tiempo se puede hasta olvidar la ofensa inferida, que perdonar a un violador, a un torturador, al autor de un daño que nos deja huellas definitivas, y peor aun cuando esa persona es alguien significativo en nuestra vida. Existen los perdones de la vida corriente que consisten en extinguir los sentimientos de odio y de venganza, es decir al olvidar el agravio, se termina el dolor, porque se entiende que la ofensa no modifico el curso de la vida. Sin embargo, el abuso sexual, y principalmente cuando es cometido por familiares, deja una huella imborrable y afecta el curso de la vida de quien lo sufre. “Perdonar es extinguir el odio que habita en el interior de uno mismo o, mejor aún, transformar ese odio”. (Delague 2010, p. 146).

En otras palabras perdonar es poder reciclar esos sentimientos que nos atorran, convirtiéndolos en sentimientos y emociones que nos permitan liberarnos de ese lastre y avanzar.

Es por eso que fortalecer o desarrollar la resiliencia es una de las mejores opciones para superar los traumas más impactantes en la vida. Por lo tanto la resiliencia no son solamente las estrategias de adaptación y de control en una situación cualquiera, sino la habilidad de transformar el dolor y las emociones negativas, en cualidades positivas que generen bienestar.

La resiliencia no es un proceso extraordinario que algunos pueden poner en marcha en situaciones extraordinarias; todos los individuos y todas las familias tienen potencialidades resilientes. No obstante, es un error llamar resiliencia al proceso por el cual una familia moviliza sus competencias y recursos ante cualquier situación adversa. Cuando hablamos de resiliencia estamos suponiendo la existencia de un traumatismo y, por lo tanto, el desarrollo de un proceso que apunta a superarlo. (Delage. 2010, p. 113).

El tema de la resiliencia puede ser muy basto y hasta polémico en algunos aspectos, pero lo que es muy importante resaltar, sin excepción, es que no

importa la edad, el sexo, ni la historia de vida, todos los seres humanos poseen la capacidad de desarrollarla, las personas, que han sido afectadas por situaciones muy críticas y adversas, siempre podrán trabajar con sus cualidades resilientes para recomponer, modificar o resignificar, su estado emocional, pudiendo potenciar su desarrollo personal y alcanzando una mejor calidad de vida. Muchos de nuestros patrones de comportamiento, de sentimientos y hasta de pensamiento se originaron en nuestra infancia, si estos nos proporcionan satisfacción deben repetirse, pero cuando por el contrario son contraproducentes para nuestro bienestar, debemos modificarlas o abandonarlas. (Brooks, 2004).

Cabe destacar que es en ésta parte, de fortalecer, modificar e incluso aprender a conocer las habilidades resilientes, donde el terapeuta puede tener una participación muy benéfica, puesto que es quien puede ayudar a potenciar, poner en práctica o descubrir todas las características resilientes con que cada uno de los pacientes cuenta para poder modificar su situación de vida.

El terapeuta como ya se había mencionado en el capítulo 3 de este trabajo, acompaña escuchando, clarificando, comprendiendo la problemática, el terapeuta tiene que brindar apoyo, contención, motivación, retroalimentación, ayudar a promover los recursos de la persona, es decir ayudarle a conocer sus fortalezas, sus cualidades resilientes, sus características positivas, para que las ponga en práctica y en la medida de lo posible las desarrolle, para sacar de ellas el máximo beneficio.

Si bien también ya había mencionado que anteriormente los psicólogos y los profesionales de la salud se enfocaban en detectar y resaltar las fallas o carencias, las enfermedades, es decir lo negativo para intentar combatirlo, porque también es cierto que siempre existirán estos elementos negativos, sin embargo lo más importante es hacerle ver a la persona que estas “debilidades” no tienen que ser determinantes y mucho menos impedimentos para crecer, sobresalir y vivir de una mejor manera, que todos los seres humanos sin excepción tenemos derecho

a buscar el bienestar y la superación en todos los sentidos, esa debiera ser la misión personal de todos, y el trabajo de un psicólogo terapeuta, el ayudar y apoyar en esa misión.

CAPÍTULO 5. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Es cierto que no nos convertimos en terapeutas experimentados hasta que tenemos consultantes, son ellos los que nos hacen serlo, porque es cuando ponemos en práctica toda esa teoría que sustenta nuestro ejercicio profesional. Al principio es difícil, por eso el apoyo y conocimiento de nuestras profesoras es muy importante, nos permite empezar a desarrollar habilidades propias de un psicólogo terapeuta.

Cuando de arreglar la vida personal se trata, no es algo sencillo para nadie, aceptar que, en cualquier circunstancia se puede necesitar ayuda profesional. Sin embargo en los casos que involucran a la sexualidad humana esto resulta más complicado, ya que son temas muy tabúes todavía en nuestra sociedad. Y aún dentro de las problemáticas de la sexualidad, sin duda, un tema muy difícil de abordar, es el abuso sexual, por todas las características que ya hemos mencionado en el capítulo 3 de este trabajo.

No solo se requiere de conocimiento sobre estos temas, sino de una preparación especial y sensibilidad en el manejo y trato que se le debe dar a la persona que llega con una queja de abuso sexual y una petición de apoyo.

Generalmente estas consultantes, a las que llamaremos sobrevivientes y que como hemos visto son en su mayoría mujeres, todas ellas han tenido que pasar por diferentes etapas en el proceso de duelo que significa haber vivido abuso sexual.

Algunas veces han desarrollado mecanismos de defensa que les han permitido llevar una vida funcional. En ocasiones, bloqueando el suceso en su memoria, para poder seguir con su vida de una forma “normal”. Sin embargo en ocasiones, estas personas experimentan diferentes trastornos provocados por la experiencia,

que les impide llevar una vida tranquila plena y feliz, pero si se trabaja terapéuticamente con ellas de manera adecuada, pueden recuperar un nivel de vida muy satisfactorio.

En este capítulo se exponen cinco casos de sobrevivientes de Abuso Sexual atendidas en la Facultad de Psicología específicamente en el área de PROSEXHUM, a continuación una breve explicación de lo que se hace en general en el programa, para después abordar uno por uno los casos.

5.1 Planteamiento del problema

En los casos de abuso sexual abordados en un proceso terapéutico, es necesario primeramente plantear el problema, es decir, determinar cuáles son los malestares, los síntomas, o conflictos que generó en las niñas ésta experiencia vivida.

El abuso sexual genera en la vida de las niñas un trauma. Ese trauma se viene a expresar cierta cantidad de tiempo después. Las expresiones del trauma pueden ser muy variadas, provocando síntomas como, ansiedad, depresión, situaciones de autolesión, problemas en el consumo de alimentos, ideas obsesivas, entre otros que ya fueron mencionados en capítulos anteriores de este documento y que los terapeutas consideramos puntos críticos en la expresión del trauma,. Para atender esta problemática es que se ofrece un proceso terapéutico de acompañamiento que logre resolver el trauma y así puedan llegar a una reinserción funcional a la vida cotidiana.

5. 2 Pasos o fases del proceso terapéutico

Procedimiento.

1. **Contactar a la persona.** En el centro de Servicios Psicológicos, así como en PROSEXHUM se tiene una lista de espera debido a la alta demanda de atención, por ese motivo una vez que un(a) terapeuta ha

escogido o le es asignado un caso, es él o ella quien tiene que ponerse en contacto con la persona que ha solicitado el apoyo.

2. **Establecer un rapport.** Generar un vínculo de confianza para lograr la adherencia terapéutica. En la primera sesión, además de procurar esa empatía, se tiene que hacer una exploración de la problemática para poder establecer, cuales son las áreas de afectación que tiene cada paciente en particular, como puede ser, la autoestima, el cuerpo, la sexualidad, la relación familiar, la relación con la sociedad etc.
3. **Planteamiento de hipótesis.** Desde un marco teórico y las posibilidades que nos ofrecen los pilares de la resiliencia, se pueden plantear algunas preguntas para ver posibles modos de manejar la situación, por decir algo, ¿cómo voy a abordar la afectación del cuerpo a través de la resiliencia? ¿Cómo voy a abordar la baja autoestima o la autoestima, la aceptación, el enojo, la culpa etc. a través de la resiliencia?, es decir, de qué manera tengo que abordar las diferentes problemáticas que esté presentando cada una de las chicas en el momento de la intervención. Cuáles son los pilares de la resiliencia en los que me voy a apoyar para lograrlo y cuáles son los pilares que se tienen que reforzar.
4. **Creación de un plan terapéutico.** El cual en cada caso es un proyecto particular que se debe hacer como un traje a la medida, dependiendo de la persona, y las características de la situación. Por ejemplo, su personalidad y sus síntomas, su edad, la que tenía cuando ocurrió el abuso, y la edad en la que recibe la atención terapéutica, el tiempo que duró el evento, y las áreas que afectó, etc.
5. **Sesiones terapéuticas.** En la primera sesión como ya había mencionado se tiene que generar un nivel de confianza, que le permita a la persona abrirse emocionalmente, y se tiene que hacer una exploración del problema, para planear la ayuda, sin embargo las sesiones posteriores no pueden ser rígidas, es decir aun cuando ya tenemos un plan terapéutico propositivamente hecho, éste debe ser

flexible, pues nunca se sabe cuánto tiempo tardara una persona en asimilar algo, es decir, cada quien tiene un ritmo diferente para procesar y resolver, además, tampoco sabemos que otras cosas irán saliendo, que muy probablemente se tendrán que resolver antes que las que se habían planeado. De ésta manera se van acomodando las cosas que la persona va logrando modificar, a partir de un proceso de deconstrucción, para resignificar interiormente.

6. **Cierre.** Cuando se ha logrado una reinserción por lo menos en algunas de las áreas más importantes de la vida de la persona se hace un cierre, que puede ser, haciéndole notar a la paciente todos los cambios favorables que ha tenido a partir del proceso terapéutico o, se le puede pedir que ella misma analice y explique esos cambios. Posteriormente y dependiendo de qué tan estable está ya la persona, se le da un seguimiento con algunas sesiones cada vez más espaciadas, hasta que se le da de alta. Siempre habiendo la posibilidad de retomar, si es necesario, así que se deja una cita abierta.

5.3 Análisis de casos

Los casos se exponen primeramente como llegaron cuando solicitaron la ayuda y después se doy un pequeño resumen del Proceso terapéutico que se llevó a cabo, basado en las características resilientes de cada una.

Presentación de Wendy

Caso 1. Mujer, 23 años de edad, soltera.

Wendy, fue abusada por su padre en la infancia, durante mucho tiempo ha enfrentado diferentes problemas a partir del abuso, estudió algunos semestres de la carrera de psicología hasta que una crisis muy fuerte la obligó a dejar la universidad y a solicitar ayuda.

El día que ésta paciente acudió al centro de servicios a pedir el apoyo, fue entrevistada por una de las chicas de PROSEXHUM, la paciente le dijo que no se ofendiera pero que no le daba confianza por ser tan joven, así que solicitó que ya

para el proceso terapéutico la atendiera una persona mayor, y que nadie más se enterara de el motivo por el que estaba pidiendo la terapia.

Wendy era muy desconfiada, siempre llegaba a la sesión bastante nerviosa, se aseguraba de que estuvieran bien cerradas la ventana y la persiana del cubículo, hablaba muy bajito, a pesar de tener una enorme necesidad de decir todo lo que traía reprimido (ella misma así lo refirió). Le costaba mucho trabajo hablar y constantemente preguntaba si los expedientes del centro eran confidenciales. En estas primeras sesiones ella refiere que no sabe desde cuando empezó el abuso, pero que recuerda que sucedía desde que tiene uso de razón, ya que su papá la bañaba y vestía desde que era bebé, y según él, eso que hacía con ella, es lo que le hacen todos los papás a sus nenas. Le decía, ven te voy a “chiquear” y se encerraba con ella en la recámara, la tocaba y le pedía que lo tocara, entre otras cosas, mientras a sus hermanos hombres, uno gemelo de ella y otro más chico, los mandaba a hacer algún mandado, o los castigaba por cualquier razón, para poder estar solo con ella, esto sucedía cuando su mamá estaba trabajando. Para Wendy no era algo que le molestara, al contrario le gustaba que su papá la acariciara y la tratara de una forma “especial” ya que esto la hacía pensar y sentir que la prefería antes que a sus hermanos, hasta llegó a pedirselo a su papá en alguna ocasión, pues para ella era como un juego placentero. Recuerda que en algún tiempo también quería jugar de esa manera con sus hermanos, hasta que poco a poco, seguramente por algo aprendido en la escuela se fue dando cuenta de que eso no era “normal” y se empezó a sentir incómoda con las peticiones de su papá. Ella recuerda que en la última etapa en la que vivió el abuso, alrededor de los 9 o 10 años, empezó a tener problemas en su vida diaria incluso en la escuela. Por ese motivo fue llevada con diferentes personas, desde médicos generales hasta curanderos y hermanos espirituales que le hacían cosas raras como escupirle alcohol, y llamar a su espíritu. También le llegaron a hacer limpias con hierbas y rezos, y la vieron varios médicos. Hasta que por último, uno de ellos le dijo a su mamá, que él pensaba que lo que necesitaba la niña era terapia psicológica, por alguna situación que estaba viviendo o que había vivido y que no sabía cómo expresar. Fue entonces cuando su mamá la llevó con una psicóloga

durante algún tiempo y a la cual no le habló Wendy del abuso pero si recibió apoyo para superar momentáneamente los síntomas que estaba presentando, en esa época, estando en cuarto de primaria, Wendy empezó a manifestar Trastorno Obsesivo Compulsivo, (lo sabe ahora por lo que aprendió en algunas materias de la carrera) pero recuerda que en ese momento el diagnóstico fue algo así como trastorno de movimientos estereotipados, ya que presentaba algunos rituales o patrones conductuales, que le ayudaban a bajar su ansiedad. Remarcaba mucho lo que escribía, hacía movimientos repetidas veces, tartamudeaba o repetía las palabras, e incluso dejó de comer, al grado de que cuando ingería alimento su cuerpo lo rechazaba, por este motivo perdió un año de escuela. Cuando estuvo yendo con la psicóloga logró mejorar de tal manera que pudo retomar las clases en otra escuela, porque en la que estaba, por sus mismos síntomas ya estaba padeciendo bullying. Aunque nunca tocó el tema del abuso, recuerda que le gustaba ir con la Psicóloga, porque platicaba de muchas cosas y se sentía escuchada. Pero justo cuando Wendy se dio cuenta de que lo que le hacía su padre no era algo saludable y se lo dijo a su madre, ésta, dejó de llevarla a terapia y le pidió que guardara en secreto lo que había sucedido. Que nunca se lo contara a nadie, mucho menos a sus hermanos y que perdonara a su papá porque él estaba muy arrepentido de lo que le había hecho, incluso la forzó a decirle delante de ella que lo perdonaba. Después de esto el padre intentó volver a tocarla en una ocasión, pero ella le dijo que le diría a su madre y el abuso se detuvo. Pero el daño ya estaba hecho pues desde ese momento Wendy ha padecido diferentes trastornos, al parecer durante la adolescencia tuvo otra vez problemas alimenticios, pero en lugar de no comer fue al revés de cuando estaba pequeña, ya que calmaba su ansiedad comiendo, dice haber llegado a pesar alrededor de 100 kilos, siendo que es una persona más bien bajita. Afortunadamente en algún momento mientras estudiaba la preparatoria decidió hacer algo al respecto y lo consiguió, pues en la actualidad no padece sobre peso, pero presenta crisis de ansiedad que incluso le imposibilitan en ocasiones para salir de su casa. Wendy refiere odiar a su padre y querer que se muera, dice, “me molesta hasta escuchar sus pasos o los ruidos que hace cuando se baña”. Recuerda que él en una

ocasión le dijo que en lugar de haberle contado a su mamá mejor se hubieran suicidado los dos, y esto le provocó aún más enojo hacia él. Con respecto a su madre refiere sentir mucho coraje también, aunque a ella si la quiere, recuerda que la última vez que la llevó con la Psicóloga, ésta dijo, dirigiéndose a Wendy, “Sé que eres muy fuerte y que saldrás adelante” y a su mamá le dijo, “Señora, usted debería de separarse de su esposo, porque corre el riesgo de que algún día embarace a su hija”. Pero esto no sucedió, la señora se limitó a pedirle a ella que callara y no volvió a mencionar el tema. Wendy evita lo más posible convivir en casa con su familia, porque sus hermanos le reclaman constantemente el trato que tiene con su papá, ya que ella es indiferente o hasta grosera con él, y en ocasiones el reclamo también es por parte de su mamá y esto le molesta aún más, porque dice que ella sí sabe la razón, de su comportamiento. Wendy se refiere a su padre como “el señor”. Ella siente que su mamá nunca la defendió ni la apoyó, ella no esperaba que lo metiera a la cárcel, pero sí, que lo hubiera alejado de ella y no sólo obligarla a callar y hacer como que nunca pasó nada. Wendy tenía problemas con su cuerpo, ya que le incomodaba de manera exagerada cualquier contacto físico, incluso de miembros de su familia y conocidos, cuando en el transporte público alguien la rozaba siquiera en cualquier parte del cuerpo ella se ponía muy mal y en ocasiones hasta discutía con la gente, pues sentía que ese contacto era a propósito y con mala intención. No toleraba mirarse al espejo. Wendy siempre ha tenido dificultad para tratar con personas del sexo opuesto pero en los últimos meses empeoró mucho la situación, además de que nunca ha abordado el tema con nadie, piensa que si le dice a su mamá y ésta nuevamente le da la espalda, esta vez cree que no podría tolerarlo y teme incluso perder la razón, por eso y algunos otros conflictos personales que ha tenido a raíz del abuso, fue que decidió pedir ayuda.

Proceso terapéutico de Wendy y características resilientes que se lograron.

Con Wendy se trabajó lo que en el manual de Ellen Bass se llama *Romper el silencio*. Se desarticuló la culpa propia para colocarla en quien realmente la tenía. Wendy logro reforzar *La Valentía* para poder abordar el tema con su familia, ya

que había sido obligada a guardar el secreto y eso le provocó mucho daño. **El Afrontamiento activo** al lograr que su padre se mudara de la casa. Puso en práctica **La Espiritualidad** para valorar y agradecer que su hermano gemelo sí le brindara el apoyo que ella esperaba, así como para intentar encontrar un sentido propio de la vida. **La Flexibilidad**, para aceptar que su hermano menor no reaccionara como ella hubiera deseado, para tolerar más la cercanía de las personas, y dejar de estar a la defensiva ante toda la gente. **La Creatividad** para empezar a intentar hacer cosas diferentes, que le pudieran brindar esparcimiento y satisfacción personal, como tomar clases de baile y hacer ejercicio. Empezó a desarrollar sus **Habilidades sociales**, tanto con su familia, como fuera de ésta al retomar la convivencia con sus hermanos, reanudar algunas amistades, e intentar hacer otras nuevas. Pudo ser más flexible respecto a su percepción de las demás personas dejó de sentir como agresión intencional algunos contactos físicos.. Y desarrollo también **la Visión Realista de uno mismo**, al reconciliarse con su cuerpo y con su niña. Después de algún tiempo en terapia logro entrar a una tienda departamental para medirse ropa con agrado.

Presentación de Mitzy

Caso 2. Mujer, 19 años de edad, soltera.

Mitzy fue abusada por su papá y llegó a terapia por consejo de su tía paterna que es psicóloga.

Cuando Mitzy entró al Centro de Servicios Psicológicos, para su entrevista por primera vez, lucía muy delgada, pálida, su cara se veía demacrada y triste, como si estuviera enferma, su voz era muy baja y temblorosa, traía una mochila muy grande, la cual se puso en las piernas y hablaba desde atrás de su mochila, casi solo asomando los ojos, parecía que quería meterse en ella para no ser vista, le costaba trabajo hablar, y cuando empezó a hacerlo casi de inmediato comenzó a llorar también.

Refirió estar viviendo un infierno, una tortura y tener incluso pensamientos suicidas, porque no encontraba algo en la vida que le hiciera sentirse bien, refirió que procuraba todo el tiempo estar ocupada para no pensar, trataba de

concentrarse en su escuela (en ese momento estaba cursando la preparatoria), pero siempre que iba a tener vacaciones o días libres entraba en crisis. Comentó que tenía momentos de mucha tristeza, otros de ansiedad, pero que nunca se sentía tranquila o en paz, que tenía dificultad para dormir y para comer. Se sentía sucia, mala, y culpable porque cuando era chica su papá estuvo sin trabajo por un largo tiempo, y mientras su mamá no estaba él le hacía cosas y ella lo permitía. A raíz de eso no toleraba ni ver, alimentos como la crema, el yogurt o el atole, pues le provocaban mucho asco ya que le recordaban el semen, y lo mismo le provocaban los alimentos como los plátanos cuando ya están muy maduros o el negrito de Bimbo, porque se le hacían parecidos a un pene. Lo peor era que aunque con estos alimentos sentía muchas náuseas y necesidad de deponer el estómago, no podía vomitar, ya que eso también le aterraba porque le recordaba las arcadas que le provocaba cuando su papá le metía el pene en la boca. Refiere que hacía mucho tiempo que ella sentía todo eso, pero que nunca había querido hablar con nadie del asunto, por miedo, vergüenza y culpa. Hasta pocos días antes de esa primera consulta, que fue cuando la desesperación la llevó a decirle a su tía lo que le estaba pasando. Cada vez tenía más pensamientos de muerte, y sus crisis eran más agudas y más frecuentes, fue esta tía la que le recomendó ir a tomar terapia a la Facultad de Psicología ya que ella no la podía ayudar a pesar de ser Psicóloga, por el hecho de ser hermana de su papá. Mitzy dice que no recuerda cuanto tiempo duró la situación, pero que terminó un día que su mamá regresó de trabajar más temprano de lo acostumbrado. Cuando llegó, encontró a Mitzy con su papá en la cama, estaban con ropa y no estaban haciendo nada aún, pero los sorprendió tanto, que el papá se levantó de un salto y se puso tan nervioso que a su mamá le pareció sospechoso y lo empezó a interrogar a gritos preguntándole ¿qué estaban haciendo? A Mitzy le decía. ¿Qué te hizo? ¿Dime qué te estaba haciendo? Pero ella estaba tan asustada que no le contestó nada, y aún en el momento de llegar a terapia, jamás había hablado del asunto con su mamá. Mitzy refiere que ya desde antes sus papás tenían problemas entre ellos, pero que a partir de ese día peleaban más y más feo y aunque después nació su hermanito ellos siguieron peleando hasta que se separaron. Ella recuerda que

después de esa ocasión su papá le decía: “si tu mamá se entera de lo que hacíamos se va a morir, si tú se lo dices la vas a matar” por eso ella se sentía muy asustada y culpable. Pero aunado a eso, después de que ellos se separaron, cuando su mamá se enojaba con ella también la culpaba, diciéndole: “Por tu culpa me separé de mi esposo”. Además la llenó de prejuicios y creencias, le decía cosas como, que una mujer cuando no es virgen ya no vale nada, porque según ella, los hombres se dan cuenta, le decía que la vagina de las mujeres es como un zapato que cuando esta nuevo aunque sea de la medida se siente justo o hasta aprieta, pero que cuando ya es usado esta flojo. A causa de estas creencias ella también se sentía sin valor, porque no estaba segura de ser virgen por lo que había pasado con su papá.

Cuando entró a la preparatoria intentó tener novio, más de una ocasión, porque sus amigas tenían, pero no soportaba que la quisieran abrazar o besar, y esto le provocaba problemas también con ellos. A pesar de que su papá ya no vivía con ellas la espiaba y celaba constantemente, al grado de que una vez fue a hablar con los maestros a su escuela para decirles que su hija no tenía permiso de tener novio. También la amenazaba por teléfono prohibiéndole un noviazgo. Como ya era mayor de edad no tenía la obligación de ver a su papá pero cuando él iba por su hermanito, aprovechaba cualquier oportunidad para amenazarla con atacar al que se le acercara. Por ese motivo le daba miedo hasta hablar con sus compañeros. Presentaba ataques de pánico y crisis de ansiedad cada vez más fuertes y frecuentes, por ese motivo decidió hablar un poco de su situación con la hermana de su papá y seguir su consejo de solicitar ayuda.

Proceso terapéutico de Mitzy y características resilientes que se lograron.

Apoyadas en el manual de Ellen Bass, con Mitzy se logró desarticular la culpa y generar *la Valentía y el Afrontamiento activo* para poder encarar a su papá a pesar de que al principio él negara haber cometido el abuso, para defender sus derechos frente a ambos padres. Desarrollando su cualidad resiliente de *La Curiosidad* al asistir a un taller en prosexhum, pudo desmontar muchas creencias erróneas sobre la sexualidad, y logró tener una relación de noviazgo ya sin

conflictos internos, ni culpa o vergüenza. Puso en práctica **La Flexibilidad** al dejar de ser tan obsesiva y exigente consigo misma en los asuntos escolares. Al trabajar con **El Optimismo Inteligente** pudo aprender a tener mejores expectativas acerca de su vida y entender que su pasado no tenía que ser determinante, no de una forma negativa en lo que sucediera en su futuro. Al reconocer todas esas características que desarrolló para sobrevivir lo que vivió. Con **La Visión de uno mismo**, fue capaz de aceptar que aunque tiene debilidades, es más fuerte de lo que ella misma pensaba, y reconoció muchas cualidades. Hizo uso de **La Creatividad** para resignificar lo vivido y plantearse un proyecto de vida, tanto en lo profesional como en lo personal, culminando con éxito su carrera y consiguiendo un empleo.

Presentación de Dora

Caso 3. Mujer de 35 años de edad, casada.

Dora fue abusada por el esposo de su hermana mayor. En la actualidad ella vive con su marido y tiene 2 hijos pero tiene problemas en su matrimonio a causa del abuso que sufrió en la adolescencia, esa fue la razón para pedir ayuda.

Dora dice que su esposo es bueno, que la trata bien y que siempre la ha apoyado, aun sabiendo lo que le había sucedido de chica, (refiriéndose al abuso). Ella se lo dijo desde el principio, cuando se conocieron, porque no quería que después él se lo echara en cara, si se enteraba por otra persona. Refiere que él jamás se lo reclama, pero que en su vida íntima ella nunca se ha sentido a gusto. No disfruta la sexualidad, porque no puede hablar de eso con normalidad, pues el tema la hace sentir incomoda. Que solo es algo mecánico que realiza por obligación con su esposo, pero no por decisión propia y menos por placer. No lo considera algo feo o malo porque eso le ha permitido ser mamá, y que ella quiere mucho a sus hijos, pero que cada vez le es más difícil tolerar la intimidad con su marido.

Dora es la más chica de su casa, la menor de varios hermanos. Cuando su hermana mayor se casó, ella tenía como 12 años, y el esposo de su hermana iba en las noches y se metía en su cama, le tapaba la boca, la manoseaba o le hacía lo que quería y le decía “Si dices algo nadie te va a creer”. Aun así ella se armó de

valor y se lo dijo a su mamá, pero como su hermana mayor tenía un defecto en la cara, en su familia creían que no iba a conseguir marido. Su mamá le dijo a Dora, “tú aguántate y no digas nada porque si no, él va a abandonar a tu hermana”. Por ese motivo ella se tuvo que callar y aguantar lo que le hacía su cuñado, hasta un poco antes de cumplir los 18 años, que fue cuando se salió de su casa para vivir con su actual esposo. Tuvo a sus 2 hijos con diferencia de varios años y dice que en general su vida en pareja no es tan mala pero esa situación de no sentir agrado en su intimidad es cada vez más fuerte. Piensa que es más notorio para su pareja y esto provoca que a veces tengan problemas.

Proceso terapéutico de Dora y características resilientes que se lograron.

Siempre apoyada en el manual de Ellen Bass, con Dora se trabajó con el perdón y con la resolución, para poder confrontar lo vivido, atravesar el dolor y el enojo de una manera diferente y poder soltar lo que pasó para avanzar, Dora logro activar **La Capacidad de Análisis** para resolver la situación actual con su marido así como, intentar entender el actuar de su madre en el pasado. **El Afrontamiento activo** al aceptar que si bien cuando era niña no pudo hacer nada por cambiar las cosas, en la actualidad es ella la dueña de su vida, de sus actos y la única que decide si quiere ser feliz o no. Puso en práctica **La Flexibilidad**, tanto para entender algunos aspectos de la historia personal de su pareja como para perdonar a su madre. **La Creatividad** para aprender e intentar nuevas actividades y formas de comunicación con su esposo y con sus hijos. **La Curiosidad** para aprender más a cerca de su propio cuerpo y de su sexualidad. **La Paciencia** para aceptar que las personas tiene diferentes ritmos y maneras de entender y para motivar a su esposo a tomar terapia también, así como para acercarse más a su hija adolescente. **La Visión Real de uno mismo** para aceptar sus debilidades y carencias pero para reconocer también sus fortalezas y ponerlas en práctica.

Presentación de Selene

Caso 4. Mujer de 21 años de edad, soltera.

Selene fue abusada por el esposo de una señora que la cuidó un tiempo cuando era niña. Fue referida por su mamá, que recientemente se enteró de que su hija había sufrido abuso sexual en la infancia.

La madre de Selene, recomendada por una sobrina que estudia psicología, fue quien se comunicó para solicitar la ayuda, puesto que su hija estaba muy molesta y no quería la terapia, se le explicó que si la persona no aceptaba, no se le podía obligar a llevar un proceso, y se le aconsejó que le sugiriera intentar tener una plática con un profesional y dijo que iba a hablar con ella, para que por lo menos accediera a eso. Posteriormente volvió a llamar para acordar la cita pues su hija aceptó.

Selene estudia en una universidad particular, está becada pues de otro modo sería difícil pagar el costo de la escuela. La primera ocasión que hablé con ella, refirió que no recuerda que alguna vez haya tenido problemas personales a causa del abuso que sufrió cuando era niña. Pero que en ocasiones lo recuerda y por ese motivo se lo comentó a su novio actual, ya que dice, no quiere que eso que le sucedió, le impida tener una vida plena cuando se case. Selene es una persona muy apegada a su iglesia. Ella no veía ningún motivo para que nadie más y menos su familia se enterara del asunto, dijo sentirse muy presionada ya que su novio desafortunadamente, en un momento en el que tuvieron una diferencia, fue quien se lo contó a su mamá. Esto le provocó mucho enojo ya que se sintió traicionada por él, así como invadida en su vida personal e íntima por su familia. Piensa que el hecho de que se enteraran no beneficia a nadie, únicamente causara dolor dice, y tal vez culpa en su mamá, y que eso precisamente era lo que ella quiso evitar.

Ella refiere, que cuando era muy pequeña, como los 5 años, su papá se fue y las dejó, que su mamá se vio en la necesidad de salir a trabajar, y por lo tanto también se vio obligada a encargarse de sus hijas, la hermana de Selene, unos años mayor que ella, tuvo que ir a vivir con una tía, hermana de su mamá, pero para que Selene, no tuviera que vivir también en otro lugar, su mamá prefirió dejarla

solo unas horas al día al cuidado de una vecina, mientras estaba trabajando, y recogerla por las tardes para que no tuviera que vivir en otro lugar porque era chiquita y temía que la separación la dañara más después del abandono de su padre.

Selene recuerda que el esposo de una de estas personas que a veces la cuidaban la encerraba en el baño y la tocaba, al igual que la obligaba a tocarlo, o a hacer otras cosas, recuerda que eso a ella no le gustaba, pero que nunca se lo dijo a nadie porque sabía que su mamá la dejaba ahí por necesidad, y no por gusto, y le preocupaba que si ella decía lo que pasaba, además de provocarle un problema a su madre, ya que la esposa del hombre era amiga de su mamá, seguramente la habría tenido que mandar a ella también a vivir en otro lugar, con otros familiares, lejos tal vez, y Selene no quería eso, por esa razón, se aguantó y guardó silencio.

Comenta que nunca le quiso decir nada a su mamá, porque que ella sabía que eso la iba a hacer sentirse muy mal y ella no quería verla más triste, como cuando las dejó su papá. Dice que ella no se lo hubiera contado a nadie jamás, si no hubiera pensado que eso de alguna manera podía afectarla en su relación de pareja, por eso se lo contó sólo a su novio. Él la había apoyado de buena forma pero en ocasiones le decía que era necesario que ella les contara tanto a su mamá como a su hermana lo que le pasó pues él pensaba que la mala relación que había entre ella y su hermana era por algunas actitudes que Selene tenía.

Cuando ella hablo del asunto en terapia, lo hizo en un tono casi plano, como si el tema no tuviera importancia en absoluto, o como si estuviera contando lo que le sucedió a alguien más, y cuando le pregunté qué era lo que pensaba al respecto, dijo: “pues me pasó a mí, como pudo haberle pasado a otra persona, pero eso no tiene porqué arruinar toda mi vida” “Mi mamá no tuvo la culpa, y yo tampoco tuve la culpa”.

Cuando le pregunté qué pensaba del hombre que le hizo eso, dijo: “No lo odio, no me importa donde esta o cómo está, tal vez a él le hicieron lo mismo, o lo maltrataron de algún modo, y por eso lo hacía, pero yo no soy quien para juzgarlo, para eso está Dios”.

Comentó que estaba en un grupo de jóvenes en la iglesia y que le gustaba mucho ayudar a los demás con sus problemas que le gustaba poder dar consejos que les fueran útiles a los demás.

En la escuela iba muy bien, de hecho refiere que le gustaba ser líder, que siempre fue muy aplicada y que se llevaba bastante bien con maestros y compañeros. Desafortunadamente en el ámbito familiar no era lo mismo. Selene reconoció que no se llevaba bien con su hermana. Ella argumenta que por el tiempo que vivieron separadas, ahora eran muy opuestas, que tenían diferente forma de pensar, que no se entendían y que a ella no le gustaba ni tocar el tema de su hermana. De hecho cuando hablo de ella, ya no lo hizo de la forma plana y desganada con que contó lo que le había ocurrido de pequeña, sino que uso un tono molesto, dijo: “Mi hermana siempre me ha tenido coraje porque ella se fue con mi tía y yo me quede con mi mamá” Cuando habló de su madre empezó a llorar un poco, diciendo que lo que ella más había procurado al guardar ese asunto en secreto era la tranquilidad de su mamá, porque no quería volver a verla tan triste o hacerla sentir culpable. Dijo que solo por ella había accedido a ir a la entrevista y que todavía no decidía si quería tomar la terapia.

Se le explicaron algunas cosas, acerca los beneficios que podía tener el llevar un proceso psicológico, y que podía servirle no solo a ella sino a toda su familia. Dijo que lo tomaría en cuenta.

Algunos días después se puso en contacto nuevamente e inició la terapia.

Proceso terapéutico de Selene basado en sus características resilientes

Selene a diferencia de la mayoría de las personas que viven abuso sexual, había desarrollado ya algunas características resilientes, cualidades como *La Espiritualidad*, *El Equilibrio*, y *El Optimismo inteligente* que puso en práctica aun sin saberlo, y que le ayudaron a superar la situación, a moverse del lugar de víctima y colocarse en el lugar de una sobreviviente para estar bien en su vida académica, social, y hasta en la sexualidad. Sin embargo también había guardado algunos resentimientos, e inconscientemente culpaba a su hermana, porque se sintió abandonada por ella y porque también inconscientemente envidiaba su

suerte al no haber tenido que soportar el abuso que ella vivió. Afortunadamente después de unas sesiones, Selene logró poner en práctica **La Flexibilidad** para reconocer esos sentimientos, y que su hermana tenía una visión diferente pero que no era culpable tampoco y para aceptar que también ella seguramente sufrió de alguna forma al no poder estar con su madre. Y puso en práctica **La Creatividad** para seguir utilizando las anteriores características y desarrollar algunas nuevas, para comunicarse de otra forma con su hermana para aclarar las cosas y reconciliarse con ella y perdonar a su novio. Activo **La Inteligencia Emocional** para reconocer que también es válido sentir enojo por lo sucedido tanto con su padre como por el abuso.

Presentación de Pita.

Caso 5. Mujer de 15 años de edad soltera

Pita fue abusada, por un desconocido cuando regresaba de la escuela, y a partir de entonces sintió miedo de regresar a sus actividades normales, evitaba por todos los medios salir de casa, no lo hacía ni para ir a la tienda, que está a media cuadra, no quería estar sola ni un momento y se sentía muy culpable y deprimida, les contó a sus papás que tenía mucho miedo y ansiedad por eso su mamá decidió pedir ayuda para ella, ya que es menor de edad.

Pita acudió al centro de servicios acompañada de su mamá, y en la primera entrevista la señora quería estar con ella todo el tiempo, pero se le pidió que nos permitiera hablar a solas con su hija.

En la primera entrevista, al principio la chica solo contestaba con monosílabos a las preguntas que se le hacían y se veía asustada. Se le explicó que ese era un espacio en donde ella podía hablar con confianza de lo que le había sucedido, que nada de lo que ella dijera se le iba a decir a nadie, pero que era importante que lo hablara para poder trabajar con las emociones que ella estaba sintiendo. Se le dijo que podía usar las palabras que ella quisiera sin importar cuales fueran, que podía llorar o maldecir incluso, que se expresara como necesitara hacerlo.

Pita refirió que un día que salió de clases antes de lo acostumbrado, en lugar de avisar a sus papás para que la esperaran en la esquina, donde siempre lo hacían,

quiso darles la sorpresa de llegar temprano, porque todavía estaba claro el día, puesto que de la parada del camión hasta su casa si tenía que caminar todavía varias cuadras. Pita comenta que cuando se bajó del camión iba caminando hacia su casa y que dos hombres la intersectaron y la obligaron a ir con ellos hasta un terreno baldío y allí la abusaron, (esa fue su primera versión) sin embargo conforme fueron pasando las sesiones y ella se fue sintiendo más tranquila, para decir la verdad, ella acepto que las cosas habían pasado de forma diferente, refirió que ese día cuando iba para su casa después de bajarse del camión, se acercó a ella un muchacho, en una moto, no era muy joven pero tampoco era viejo, de alrededor de unos 25 años, le preguntó por un lugar y unas calles y le hizo la plática durante unas cuadras, a ella le cayó bien y no le dio desconfianza porque la hizo reír, Pita recuerda que incluso se le hizo simpático. Él le preguntó, que para donde iba y le dijo que él la podía llevar en la moto, ella recuerda que como todavía no estaba oscuro, había más personas en la calle y ya estaba más cerca de su casa, no creyó que fuera peligroso aceptar y se subió a la moto.

Pero entonces casi en seguida de que arrancaron el tipo en lugar de irse por donde ella le indicó se fue en otra dirección. En ese momento ella le dijo que por ahí no era y se asustó. El tipo de inmediato le empezó a decir que se callara si no quería que le pasara nada malo, y que era mejor que lo obedeciera, y la llevó hasta un terreno baldío en un lugar retirado donde la gente no pasa y ahí amenazándola con una pistola la obligó a tener relaciones sexuales, y después se fue y la dejó igual con amenazas de que si empezaba a gritar le tiraba un balazo.

Ella estuvo un rato, (no sabe cuánto exactamente) desorientada, asustada y sin saber qué hacer, después reaccionó y salió a buscar la forma de llegar a donde la esperaban sus papás, dice que al principio pensó en no decirles nada, pero cuando llego a la esquina ellos ya estaban ahí un poco inquietos porque no llegaba. Ella al verlos se soltó a llorar y les contó la primera versión que nos dio, porque temía que si les decía que ella se había subido sola a la moto, le dirían que ella era culpable y que se merecía lo que le había sucedido.

Sus papás la acompañaron a levantar la demanda, pero desgraciadamente, en las delegaciones y en los municipios no tienen una preparación para tratar a una

persona que ha sido violentada sexualmente y lo que sucedió es que la maltrataron aún más, obligándola a declarar algunas cosas, incluso con amenazas.

En los días subsecuentes ella era incapaz de salir siquiera a la banqueta de su calle y todo el tiempo se sentía culpable y asustada por eso fue que sus padres empezaron a buscar ayuda y llegaron al centro de servicios de la Facultad.

En algunas sesiones posteriores Pita hizo mención de que antes de lo sucedido, a ella le gustaba conocer chicos por Facebook y citarse con ellos. Aunque ella nunca había ido a las citas, tenía amigas que así habían conocido a sus novios, una de ellas incluso estaba pensando irse de su casa con uno de estos tipos. También Pita reconoció haber tenido otras conductas que ponían en riesgo su salud, como andar con personas que se drogaban con aerosoles y haberlo hecho ella algunas veces. Comentó que por la zona en la que vivía era fácil encontrar personas de su edad ya muy involucradas en las drogas, y que muy pocos tenían acceso a estudiar y menos a terminar una carrera. Después de varias sesiones dijo que ahora se daba cuenta de que ella estaba mal antes de lo que le hizo ese tipo, que tenía miedo de seguir equivocándose y de no volver a estar bien.

Proceso terapéutico de Pita y características resilientes logradas.

Con Pita afortunadamente se trabajó a los pocos días de lo sucedido y esto permitió que ella no desarrollara mecanismos de defensa inconscientes que bloquearan los sentimientos que tenía y se logró poner en práctica **El Afrontamiento activo**. Se le explicó que lo que le sucedió era una violación porque el tipo la obligo, pero que la confianza que ella le dio, por como él se portó al principio fue lo que la puso en situación de riesgo y que al ser ella menor de edad, eso se catalogaba como abuso sexual. Sin embargo se le hizo hincapié que independientemente del nombre legal o formal que tuviera el hecho, ella no era culpable del acto en sí, pero que tenía que aprender a cuidarse ella misma y a no ponerse en situaciones de riesgo. Esto activó **La Capacidad de análisis** sobre la situación que vivió y sobre su historia de vida y la ayudó a prever y planear mejor su vida futura. Se trabajó con su autoconcepto, se reforzó su confianza logrando

desarrollar **La Visión Real de uno mismo**, para que conociera sus limitaciones pero también para que viera sus alcances, así como su responsabilidad al tomar decisiones. Se le hizo notar que había logrado **La Valentía** al aceptar que había mentido en un principio por miedo, pero más al reconocer que aun antes del incidente ella ya estaba en problemas por algunas conductas y por enfrentarlo. Así mismo Pita logro desarrollar **La Creatividad** para intentar otras maneras de hacer las cosas, y para no tomar las circunstancias adversas de su entorno como obstáculos sino como retos que ella podía vencer, sabiendo ahora que esas mismas cosas la ayudan a ser más fuerte.

Tomando en cuenta todos los casos, cabe señalar que, a excepción del **Sentido del Humor**, todos los demás pilares de la resiliencia fueron tocados y se trabajó con ellos en mayor o menor medida.

Tabla 1. Caso y proceso terapéutico realizado

| Caso | Abuso sexual | Afectación | Violencia asociada | Pilares resilientes | Logros obtenidos |
|------------|---|--|--|---|--|
| 1 Wendy | Abuso Sexual en casa por el papá, desde bebé hasta los 9 años aproximadamente. Acude a tratamiento a los 21 años de edad. | Familiar, Social, Personal, Académica. | Los hermanos y hasta la madre la cuestionaban y la juzgaban por el trato hacia su padre. | -Afrontamiento activo -Creatividad -Espiritualidad -Valentía -Flexibilidad -Habilidades sociales -Visión realista de uno mismo. | Pudo hablar del asunto con sus hermanos y su madre, logró que su papá se mudara de la casa. Mejoro su relación con su madre y hermanos, retomo amistades, e inicio actividades, y cambio su percepción de sí misma. |
| 2 Mitzy | Abuso Sexual en casa, por el papá, de los 7 a los 10 años aproximadamente. Acude a tratamiento a los 19 años de edad. | Familiar, Social, Personal. | La madre la hostigaba y la culpaba por su separación, la sometía, era intrusiva. | -Afrontamiento activo -Flexibilidad -Creatividad -Curiosidad -Valentía -Optimismo inteligente -Visión real de uno mismo | Dejar de culparse, encarar a su padre, cambiar muchas creencias sobre la sexualidad, tener una relación de noviazgo e iniciar su vida sexual satisfactoriamente, saberse valiosa y merecedora de bienestar y placer, defender sus derechos, terminar su carrera y conseguir trabajo en el lugar que deseaba. |

Tabla 1. Caso y proceso terapéutico realizado

| Caso | Abuso sexual | Afectación | Violencia asociada | Pilares resilientes | Logros obtenidos |
|-------------|--|------------------------|---|--|---|
| 3 Dora | Abuso Sexual en casa por el cuñado a los 12 aproximadamente, dura unos 5 años. Acude a tratamiento a los 35 años de edad. | Personal, De pareja | La madre le decía que se callara y se aguantara para que no perjudicara a su hermana | -Capacidad de análisis -Flexibilidad -Paciencia -Curiosidad -Creatividad -Visión real de uno mismo | Pudo dejar de sentir culpa, expresar el enojo y el dolor contenido por mucho tiempo, y saberse merecedora de una vida plena y placentera, con su marido pudo tener comunicación y por lo tanto mejorar en la sexualidad compartida. |
| 4 Selene | Abuso Sexual por un vecino, en casa de éste, a los 4 o 5 años aproximadamente dura menos de un año. Acude a terapia a los 22 años de edad. | Familiar, Personal | No se llevaban bien ella y su hermana, ambas tenían un resentimiento inconsciente por la situación de separación. | -Afrontamiento activo -Equilibrio -Flexibilidad -Creatividad -Optimismo inteligente -Espiritualidad -Inteligencia emocional | Aceptar que ella también tenía derecho a estar enojada por lo que le ocurrió, y que el hablarlo no era culpar a su madre ni causar conflicto, sino resignificar el evento, y pudo reconciliarse con su hermana |

Tabla 1. Caso y proceso terapéutico realizado

| Caso | Abuso sexual | Afectación | Violencia asociada | Pilares resilientes | Logros obtenidos |
|-----------|--|------------------------------------|--|---|---|
| 5 Pita | Abuso Sexual por un desconocido, en la calle una ocasión. A los 15 años de edad, acude a tratamiento de inmediato. | Social, Personal, Académica. | No se alcanzó a desarrollar porque la ayuda fue de inmediato | -Capacidad de análisis -Afrontamiento activo -Creatividad -Valentía -Visión real de uno mismo | Retomar por completo su vida en muy poco tiempo, regresar a la escuela, incluso rectificar algunas actitudes dañinas antes del evento (estar involucrándose con las drogas). Entre otras conductas de riesgo. |

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Como se puede observar aunque todos los casos son de abuso sexual, ningún proceso psicológico puede ser igual a otro, y se tiene que trabajar tanto con las cualidades que las personas ya tienen desarrolladas, como con las que no han descubierto aun.

En estos casos que me ocuparon, en algunos se trabajó mucho para desarticular la vergüenza, el secreto y la culpa, en otros se tuvo que trabajar primero con reafirmar su autoconcepto y su autoestima, con algunas de ellas se tuvieron que modificar las creencias que tenía con respecto a la sexualidad y a los derechos que tienen sobre sus propios cuerpos y sobre su vida.

Se realizaron ejercicios para que empezaran a reconocerse y aceptarse como personas merecedoras de vivir en armonía y tranquilidad, y cada una fue asimilando e integrando a su propio ritmo.

Ninguna, presento las mismas características que las demás, ni en el efecto negativo, es decir, las áreas afectadas, ni en las estrategias llevadas a cabo para atravesar la situación (o en su defecto para bloquear el evento, que posteriormente suele resurgir), ni en los logros que cada una tuvo después de vivir su proceso psicológico.

Al trabajar con sus propias emociones y sentimientos e incluso, con las conductas desarrolladas después de la experiencia vivida, cada una de las chicas reaccionó de manera particular a partir de las habilidades que ya tenían y de las que empezaron a implementar para superar los problemas individuales que estaban manifestando.

Creo que es claro el hecho de que la afectación que tenía cada una de estas chicas, (así como en todos los casos de abuso sexual en la historia del mundo), el

daño depende de muchos factores, tales como, el tiempo que dura la situación, la cantidad de veces que ocurre, la edad de la persona que lo vive y por lo tanto la capacidad que tiene cognitivamente para asimilarlo, pero principalmente y esto hace la diferencia, el elemento más importante en los casos de abuso sexual, es la relación emocional y afectiva que existe entre la persona que ejerce el abuso y la persona que lo vive. Definitivamente no es lo mismo procesar una herida causada por una persona ajena, que vivir los sentimientos de amor-odio que nacen hacia el agresor, cuando este es un ser querido, puesto que mientras más cercano es, más difícil resulta procesar, y resignificar el hecho. Y creo que eso se puede observar fácilmente en estos 5 casos, simplemente al analizar el lazo afectivo entre las niñas y el agresor. Las consultantes cuyo abusador fue su propio padre, a pesar de que cuando se llevaba a cabo el hecho no hubo violencia ni amenazas, cuando fue asimilada la situación, ésta creo más conflicto y desestructura que en las otras chicas, las cuales si fueron forzadas y amenazadas, pero por el hecho de que los agresores no eran seres queridos, la situación fue menos difícil de superar, la que fue abusada por el cuñado, desarrollo más problemas que la que fue abusada por el vecino, e incluso, la que fue atacada y hasta encañonada con un arma de fuego, superó más rápidamente el evento porque el individuo no tenía que ver con su vida.

En el capítulo 4 se habló del perdón, que es esa transformación de emociones que tiene que lograr quien vivió una situación muy fuerte que le desestructuró emocionalmente, y la diferencia que hay entre perdonar a una persona equis, y perdonar a un ser cercano que nos ha lastimado y que, se supone, que debió cuidar y procurarle bienestar, y no lo contrario. Pero como se lo dije a las chicas que estaban en el proceso de reconstrucción de sí mismas, el perdón no se da para beneficio del agresor, sino para ella misma, si una persona logra soltar ese lastre que la ha atorado emocionalmente por mucho tiempo, se sentirá más ligera y libre y por lo tanto podrá ser más feliz.

Como el tema de la resiliencia, es parte de la bibliografía ocupada para la formación de terapeutas en PROSEXHUM al principio era solo abordado para que las chicas entendieran únicamente el concepto y supieran que eran más fuertes de lo que ellas creían. Sin embargo a medida que me di cuenta de que al hacerles notar sus cualidades resilientes, al resaltarlas por sí mismas, ellas lograban con mayor facilidad moverse de la posición de víctimas para colocarse casi en automático del otro lado. Notar esto en ellas, fue lo que me dio la pauta para basar la terapia en los pilares de la resiliencia. Era como darles súper poderes. Puesto que al reconocer sus fortalezas se daban cuenta de que las únicas que tienen el derecho de decidir sobre su vida presente y futura son ellas mismas. Que la felicidad es una elección, y que ahora la decisión de estar bien es de ellas, que no importa que tan difícil, doloroso o feo fue lo que vivieron no tiene que ser algo que las ancle o les obstaculice para crecer desarrollarse y disfrutar de la vida.

En conclusión, mi acompañamiento terapéutico otorgado a estas personas me permitió apoyarles en el desarrollo de personalidades resilientes.

La mejor forma y la única tal vez de intentar prevenir el abuso sexual, es hablar del asunto, es dejar de ocultar las cosas que tienen que ver con la sexualidad como si estas fueran algo sucio, vergonzoso o inmoral, y empezar por enseñar a las personas que al igual que otras conductas como la de comer, dormir, descansar, son cosas naturales e importantes para un desarrollo integral de las personas. Se necesita educar desde pequeños, proporcionando la información adecuada a los niños, se tiene que hablar con ellos en la medida de su capacidad de entender, la cual depende de su edad, se debe hablar con ellos con la verdad pero sin escandalizarlos, no es necesario ser muy explícitos, pero también, sin engañarlos, mostrando una actitud comprensiva para que tengan la confianza de preguntar todas las dudas que este tipo de temas les generen y de hablar sobre cualquier cosa con naturalidad y sin vergüenza o prejuicios.

En épocas anteriores no se nos permitía ni siquiera preguntar sobre esos temas, nada relacionado con genitales, embarazos, menstruación, eyaculación o cualquier tema referente a sexualidad. Las personas tocaban estos temas hasta que estaban viviendo alguna de sus consecuencias. Ya no podemos permitirnos ese tipo de prohibiciones, los niños necesitan saber todo aquello a lo que están expuestos, o lo que les va a suceder naturalmente. Que sepan que tienen todo el derecho sobre su cuerpo, a la privacidad de mismo, y que nadie por ningún motivo debe de tocarlos, mirarlos, grabarlos o fotografiarlos, de ciertas formas, que tienen derecho a decir “NO” a las personas que intenten convencerlos para dejarse tocar o para participar en esos tipos de juegos con caricias inadecuadas, se les debe explicar lo que puede ser una expresión de cariño como un abrazo o un beso, y que ellos tienen el derecho de decidir si lo reciben o lo dan, nunca deben ser forzados a hacerlo, esos tiempos en que nos obligaban a saludar de beso al tío, al padrino, a la vecina etc. porque éramos niños y teníamos que ser respetuosos y cariñosos con los adultos ya no puede ser, hay muchas formas de ser respetuosos y cariñosos sin necesidad de esos gestos, pero además los pequeños deben aprender a conocer la diferencia entre esos gestos y lo que es una caricia sexual. Que los niños sepan que los agresores pueden ser desde personas tan cercanas como miembros de la familia o igual conocidos como maestros(as), vecinos(as), hasta extraños o personas en Internet, los niños tienen derecho de saber que los agresores, pueden tratar de agradar para convencer, o tratar de asustar y amenazar para que guarden el secreto pero que si eso sucede deben contarlo para que no pase a más. Y que si esto les ha sucedido ya de alguna manera, ellos no son culpables, para que no permitan que eso influya de forma negativa en su vida.

Es muy importante enseñar desde los primeros años, que cada individuo es valioso por el solo hecho de ser quien es, y nadie pierde su valor como persona por ese tipo de hechos, que si esto ya les ha sucedido no es motivo de vergüenza para ellos, que deben hablarlo con alguien cercano y de confianza y que si tienen

algún malestar o problema provocado por ese evento, siempre lo pueden solucionar.

Por desgracia la naturaleza particularmente sensible de este delito suele desincentivar la denuncia, sin embargo, es obligación de todos denunciar éste tipo de actos, ya que principalmente, es un derecho de los niños y niñas recibir atención profesional en busca de resarcir las consecuencias originadas a raíz de la agresión.

Los delitos sexuales, representan una de las manifestaciones más perversas de la violencia contra las personas y suponen múltiples tipos de maltrato contra la infancia que no ha logrado su desarrollo fisiológico y evidencian el ejercicio más brutal del poder de dominio sobre otra persona. (Mandujano, 2014).

En últimas fechas ha habido un poco más de difusión principalmente en campañas de radio, para prevenir el abuso sexual, y para que se denuncie cualquier acto. Esto está muy bien, pero se necesita de la participación de la sociedad en general para lograr modificar esta situación.

Se debería empezar por dar educación sexual desde los preescolares, para que se convierta en un tema importante que se pueda abordar con naturalidad por toda la gente. Esto significaría educar a las personas para prevenirlo y denunciarlo.

Se debe de capacitar también a las personas que trabajan en las instancias que se dedican a atender este tipo de delitos para que sepan darle a las victimas el apoyo, la contención y la protección necesarias cuando acuden a denunciar, y no provocarles más daño. Porque en ocasiones son más maltratadas todavía, si no opusieron resistencia, las hacen sentir culpables de lo que les sucedió, por el estigma que tiene socialmente el tema de la sexualidad. Cuando llega una persona a denunciar que fue amenazado atacado y robado no se le dice que “colaboró” por entregar el objeto robado, al contrario es lo que se aconseja que hagan para evitar mayores daños.

En suma por el solo hecho de ser humanos, tenemos déficits, cometemos errores, tenemos pérdidas, pero esto no quiere decir que no tengamos también lados fuertes. No significa que no tengamos la oportunidad de crecer, de avanzar, y de salir de esas situaciones. Desafortunadamente el sistema de salud en general, tanto en el área física como en el área mental, se ha enfocado en lo negativo, en la enfermedad, en el trauma y el daño. Han dejado de lado la mayor parte del tiempo esas pequeñas posibilidades de las que podemos agarrarnos día a día para crecer y mejorar, es decir para sanar.

Eso es desde mi punto de vista un desperdicio, porque a las personas se les diagnostica, se les da el nombre de alguna enfermedad, se les dice todo lo que han perdido, todo lo que ya no tienen, todo lo que está mal, pero casi nunca se les hace ver, esas posibilidades que tienen, de desarrollar y fortalecer las características que les sirven para crecer, para mejorar y procurarse un mejor lugar como personas tanto en lo emocional como en lo físico, y eso que se deja pasar por alto muchas veces, es resiliencia no aprovechada.

Cuando somos pequeños no tenemos otra opción que aceptar lo que nos dan, estar en donde nos tienen, percibir y aprender lo que los demás nos aportan e integrarlo en la medida de nuestra capacidad, pero no podemos más que, aprovechar si todo eso es favorable, o aguantar si no lo es, porque generalmente cuando somos niños no tenemos la posibilidad de quitarnos de ahí. Sin embargo como adultos no solo tenemos la posibilidad y el derecho, sino que adquirimos la responsabilidad de hacernos cargo de nuestra propia vida y de movernos de lugar hacia uno mejor. Tenemos la capacidad de resignificar esos momentos que nos marcaron y nos dañaron, para poder soltarlos y crecer, en la forma que más nos dé sentido, como esos árboles que después de un huracán quedan con algunas ramas rotas, pero a fin de cuentas siguen ahí plantados y vuelven a florecer.

Detectar esas áreas fuertes en las que las personas se pueden agarrar y afianzar para echar a andar nuevamente, y en la mayoría de los casos estar mucho mejor que antes, es en lo que deberíamos enfocarnos todos, especialmente los terapeutas.

Cuando yo era niña, en mi casa solían hablar con refranes, y muchos de esos yo no los entendía, en especial uno que mi papá usaba con cierta frecuencia, él decía, “Solo el que lo trae cargando sabe lo que pesa el muerto”. Ahora lo entiendo y sé que es absolutamente cierto. No podemos permitirnos juzgar a los demás por su manera de actuar ante alguna situación, porque no sabemos con certeza como actuaríamos nosotros mismos en su lugar, y en el caso de los(a) terapeutas menos aún podemos juzgar, no debemos minimizar los sentimientos de las personas que atendemos, ya que todas las personas tienen enemil razones para ser como son, pero podemos ayudarlas a modificar lo que se puede, para que se coloquen en un mejor lugar.

Hay por ahí otro refrán que ahora me hace mucho sentido, mi abuelita decía, “Los niños son vasos vacíos, y uno los llena de lo que tiene”. Éste es muy cierto también, y se supone que debemos llenarlos de amor. Pero en cuanto a la prevención yo digo, “llenemos a esos niños de conocimiento, confianza y seguridad para que no sean víctimas de abuso ni de ningún tipo de maltrato a ninguna edad”.

REFERENCIAS

- Bass, E. y Davis, L. (1995). *El coraje de sanar. Guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia*. Barcelona: Urano.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. En: *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. 11 (3): 125-146. De la Facultad de Psicología de la Universidad de Santiago de Compostela.
- Brooks, R. (2004). *El poder de la resiliencia. Cómo logrará el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz*. Barcelona: Paidós.
- Bustos, O. y Gutiérrez, M. (2010). Perspectivas socioculturales de la violencia sexual en México y otros países. (Violencia de Género en México y Centro América). México: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
- Corsi, J. (2006). *Maltrato y abuso en el ámbito doméstico*. Barcelona: Paidós.
- Cueli, J. (1990). *Teorías de la personalidad*. México: Trillas.
- Delage, M. (2010). *La resiliencia familiar. El nicho familiar y la superación de las heridas*. Barcelona: Gedisa.
- Diccionario Enciclopédico de Salvat Editores* (1994).
- Falcón, M. (2001) *Malos tratos habituales a la mujer*. Colombia: J. M. Bosch Editor.
- Fernández, P. (2006). *El concepto de psicología colectiva*. México: Facultad de Psicología. UNAM.
- Finkelhor, D. (1980). *El abuso sexual al menor*. México: Pax.
- Fortes de Leff, J. (2009). *El terapeuta y sus errores: reflexiones sobre la terapia*. México: Trillas.
- Horno, G. P., Santos Ñ., A.& Molina A., C. (2001). Abuso Sexual Infantil: Manual de formación para profesionales. Recuperado de: http://www.savethechildren.es/sites/default/imce/docs/manual_abuso_sexual.pdf
- Henderson, N. y Milstein, M. (2005). *Resiliencia en la escuela*. Barcelona: Paidós.
- Hirigoyen, M. F. (2005). *Mujeres maltratadas. Los mecanismos de la violencia en pareja*. Barcelona: Paidós
- Lewin, K. (1988). *La teoría del campo en la ciencia social*. Barcelona: Paidós.

- Lewin, K. (s/f). La Teoría del Campo | La guía de Psicología. (Documento html). Recuperado de: <http://psicologia.laguia2000.com/general/kurt-lewin-y-la-teoria-del-campo#ixzz4Cv6Oz7qg>
- López, F. (2014). *Los abusos sexuales de menores y otras formas de maltratos*. Madrid: Síntesis.
- Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.
- Martín, L. (2013) *La personalidad resiliente*. Madrid: Síntesis.
- Meléndez, Z. (2003). *Propuesta de modelo de intervención psicoterapéutica en abuso sexual a niños y niñas* (tesis de licenciatura). UNAM, Facultad de Psicología. México
- Proceso (2014). México, primer lugar mundial en abuso sexual contra menores. (Documento html). Recuperado de: <http://www.vanguardia.com.mx/mexicoprimerlugarmundialenabusosexualcontramemenores-2210468.html> Consultado el 9 de marzo de 2016.
- Quiñones, M. (2007). *Resiliencia: Resignificación creativa de la adversidad..* Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Ruiz, C. y Blanco, P. (2004). *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección. Cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. Madrid: Díaz de Santos.
- Sánchez, C. (2000). *¿Qué es la agresión sexual?* Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sanz, D. y Molina, A. (1999). *Violencia y abuso en la familia*. Buenos Aires: Lumen-H.V.Manitas.
- Shaffer, D. (2000). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. México: International Thomson.
- Slaikou, K. (1988). *Intervención en crisis. Manual para prácticas e investigación*. México: El Manual Moderno.
- Torres, M. (2001). *La violencia en casa*. México: Paidós.
- Vanistendael, S. y Lecomte, J. (2002). *La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Velázquez, S. (2006). *Violencias cotidianas, violencias de género. Escuchar, comprender, ayudar*. Buenos Aires: Paidós.
- Wikipedia (2016). Uri Brofenbrenner. (Documento wiki). Recuperado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Urie_Bronfenbrenner.

