



# Bálsamo de Ternura

Guía de Formación Técnica

Esta es una obra de World Vision – Oficina Regional para América Latina y el Caribe  
Su reproducción parcial o completa requiere autorización previa de World Vision.

### **Dirección Editorial**

Anna Christine Grellert MD MPH Asesora de Niñez en Desarrollo de World Vision LACRO

### **Equipo Editorial**

Carolina Tocalli – World Vision en Argentina

Harold Segura – World Vision LACRO

### **Editora**

Ismaela Ramírez de Vargas

### **Equipo Didáctico**

Anna Christine Grellert – World Vision LACRO

Auxiliadora de los Ángeles Alvarado Corrales – World Vision LACRO

Iván Rocael Monzón Muñoz – Fundación Doulos Guatemala

Lorengelin Roque Sabonge – World Vision Honduras

Oscar Rolando Vivas Rodríguez – World Vision Honduras

### **Equipo Interdisciplinario de Validación Técnica**

Ana Cafiero – Hospital Materno Infantil Ana Goitia Avellaneda

Carolina Tocalli – World Vision en Argentina

Griselda Noelia Meneses - Universidad Nacional de Avellaneda

Griselda Paiva – Hospital Materno Infantil Ana Goitia Avellaneda

Miriam del Tránsito Galván - Universidad Nacional de Avellaneda

Patricia Elizabeth Buffoni - Universidad Nacional de Avellaneda

### **Diseñador Gráfico**

Fernando Otárola Viquez – República Gráfica

Impreso en

ISBN:

Año de Impresión



Al liderazgo de World Vision LACRO, por responder al clamor de la niñez latinoamericana y caribeña, que anhela el derecho al cuidado libre de violencia y pleno de ternura.

Al equipo de Fe y Desarrollo de World Vision Centro Global, por creer en la capacidad pedagógica y transformacional de la ternura, y apoyar el desarrollo de la caja de herramientas «Bálsamo de la Ternura».

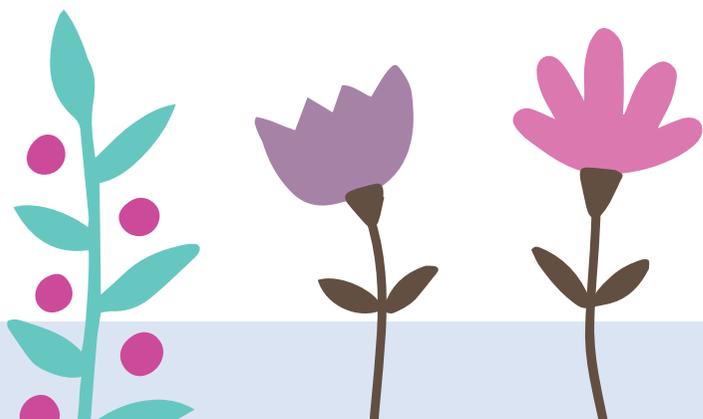
Al equipo didáctico, por la calidad y calidez del trabajo en equipo, que ha cocreado la caja de herramientas «Bálsamo de la Ternura»:

Anna Christine Grellert  
Auxiliadora de los Ángeles Alvarado Corrales  
Iván Rocaél Monzón Muñoz  
Lorengelin Roque Sabonge  
Oscar Rolando Vivas Rodríguez

Universidad Nacional de Avellaneda y Hospital Materno Infantil Ana Goitia por participar en investigaciones académicas de Crianza con Ternura que inspiran, fundamentan y orientan la Caja de Herramientas Bálsamo de la Ternura.

A World Vision Honduras, quien apoyó el Taller de Validación de la Caja de Herramientas «Bálsamo de la Ternura», y a cada uno de sus participantes:

- 1 Anna Grellerrt
- 2 Augusto Cesar Nolasco
- 3 Auxiliadora Alvarado
- 4 Carmen Raquel Aguilar
- 5 Cesar Esdrubal Cruz
- 6 Danilo Videz
- 7 David Ponce
- 8 Darwin Reyes
- 9 Demys Elisa Avila
- 10 Digna Yosely Gomez
- 11 Dilma Yolanda Rios
- 12 Dominga Valladares
- 13 Edgardo Aguilar
- 14 Erick Guevara
- 15 Esteban Mendoza
- 16 Elda Solorzano
- 17 Elmer Mejia
- 18 Florentino Garcia
- 19 Jose Anibal Yanes
- 20 Jose Hilario Cruz
- 21 Laura Vasquez
- 22 Lorengelin Roque
- 23 Maria Elena Cruz
- 24 Marvin Calix
- 25 Martha Mendoza
- 26 Marvin Baca
- 27 Olman Fernando Aguila
- 28 Oscar Vivas
- 29 Oscar Paz
- 30 Ridi Argueta



El castigo físico y trato humillante vinculados a la disciplina son las dos formas de violencia que con más frecuencia experimentan los niños y las niñas en América Latina y el Caribe. La violencia vivida en las relaciones primarias, o sea, en las relaciones entre padre o madre e hijos e hijas, puede dejar huellas que quedan registradas desde el nivel molecular hasta el psíquico y espiritual. Ser consciente de las huellas y heridas que la violencia pudo haber dejado en el corazón del cuidador o cuidadora es un factor fundamental para interrumpir la transmisión intergeneracional de la violencia. Por consiguiente, el primer paso que debemos dar para que el cuidador o cuidadora abrace la Crianza con Ternura es que cuidemos su corazón herido, y para ello debemos brindarle la oportunidad de que experimente la ternura en su propia vida. Un corazón renovado, lleno de ternura, es capaz de derramarse e inundar de amor las relaciones que cultiva con los niños y las niñas.

El Bálsamo de la Ternura es una invitación a vivir un proceso de restauración, el cual motiva a los cuidadores y cuidadoras a que apliquen la ternura primeramente en su vida. El proceso de restauración se cumple en tres fases. En la primera, el cuidador o cuidadora revisa su experiencia personal de crianza. En esa revisión, descubrirá sus propias experiencias de violencia y también sus vivencias de ternura. Además tendrá la oportunidad de identificar de qué maneras estas experiencias de violencia y ternura han influido en su forma de criar y de relacionarse con los niños y las niñas. En la segunda fase, construye significados que reflejan aprendizajes y reflexiones sobre su experiencia de crianza, que los puede aplicar en sus relaciones de ternura con los niños y las niñas. La tercera fase, es el momento en que se alista a abrazar la ternura de manera libre y plena en las prácticas de crianza, formación y educación de los niños y las niñas que cuida. Para experimentar de manera serena cada una de las fases del proceso de restauración, el cuidador o cuidadora, en primer lugar, prepara su cuerpo, espíritu y mente. Para eso, todos los talleres del proceso de restauración inician con un momento de relajación corporal y mental y de fortalecimiento espiritual, el cual le permite al cuidador o cuidadora preparar su corazón para la restauración.

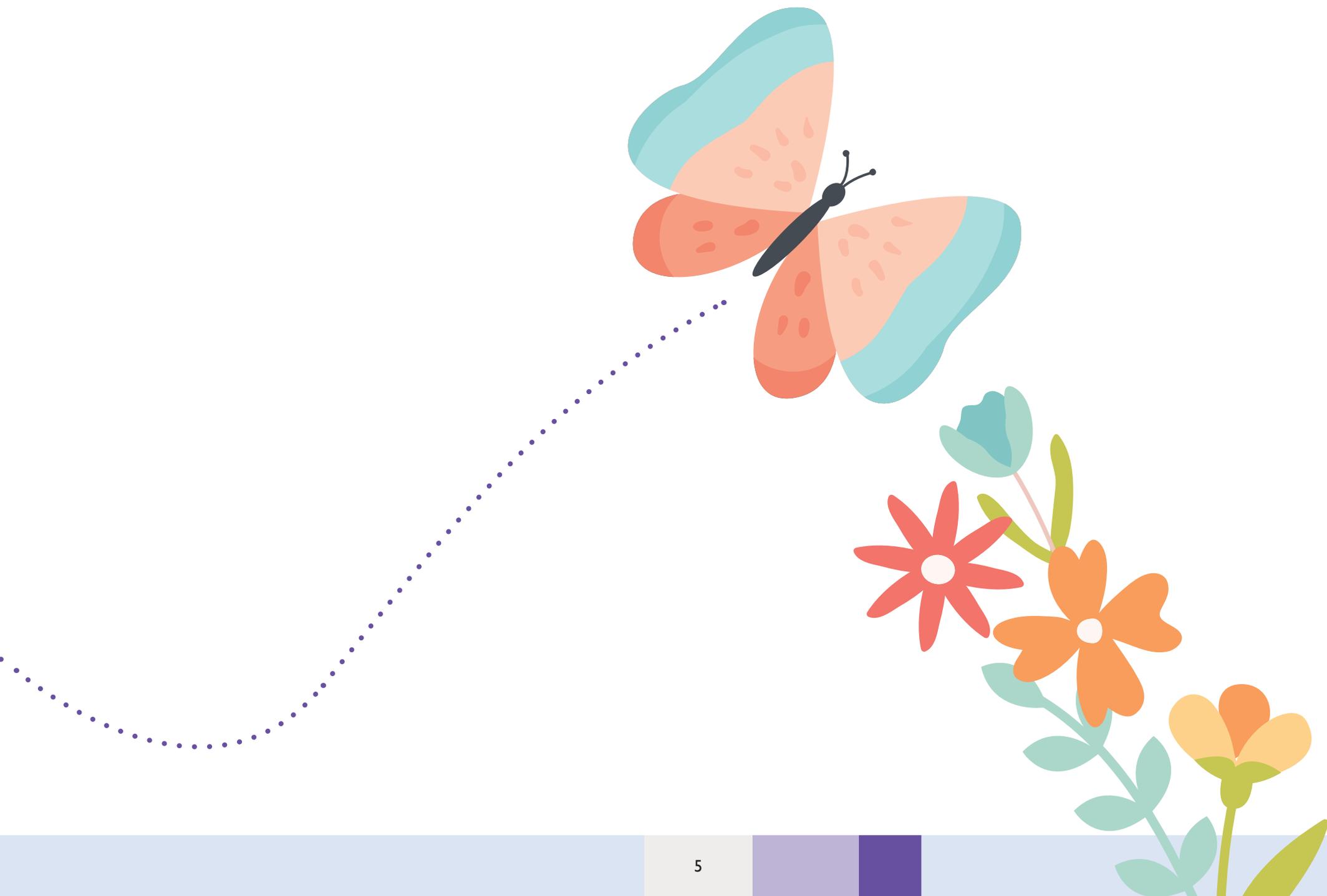
Ser un facilitador del Bálsamo de la Ternura no implica que jamás haya experimentado violencia en sus propias experiencias de crianza. Muchas veces servir de facilitador del Bálsamo de la Ternura significa ser un «sanador herido», que de manera compasiva pone su experiencia de vida y resiliencia al servicio de este proceso de compartir caminos de restauración junto a padres, madres, cuidadores, educadores y líderes religiosos que quieren sanar para amar más plenamente a los niños y a las niñas.

## Bienvenidos al Bálsamo de la Ternura.

Fraternalmente,

**Anna Christine Grellert**

Asesora Regional de Niñez en Desarrollo World Vision  
Oficina Regional para América Latina y El Caribe



# I. El Bálsamo de la Ternura



Cuando pensamos en el Bálsamo de la Ternura, muchas ideas nos vienen a la mente. Tal vez un aceite que alivia y suaviza las asperezas de la piel y de la vida, o un abrazo acogedor en un momento de dificultad. Tal vez la palabra de ánimo ante la incertidumbre, o la llegada de un bebé a la familia. En el contexto de esta caja de herramientas, el Bálsamo de la Ternura son encuentros de grupos de personas que se apoyan mutuamente para revisar su vida y aprender de ella, para cultivar relaciones más tiernas consigo mismas y con los niños y las niñas.

En este primer momento, nos proponemos descubrir y discernir qué es la ternura.

¿Qué significa ternura?

Cuando piensas en la palabra ternura, ¿qué imágenes vienen a tu mente? ¿En qué momentos de tu vida experimentas la ternura? ¿En qué momentos de tu vida tuviste más escasez de ternura? Toma un tiempo para anotar tus ideas o para dibujarlas.

Proponemos que la ternura es una cualidad relacional, que se expresa en la forma como interactuamos unos con otros, para buscar el bienestar y el cuidado colectivo, y para afirmar la integridad y dignidad de cada persona. La ternura es principalmente una actitud interpersonal que refleja la elasticidad

del corazón de cada persona. Un corazón endurecido, al romperse, lanza piedras hirientes. Un corazón suavizado, al romperse, permite que fluya el bálsamo de la ternura, que es profundamente reparador.

Ahora bien, ¿de qué maneras has expresado ternura a las personas con las cuales compartes la vida, el trabajo, o la familia?

La ternura se expresa de múltiples maneras en las relaciones interpersonales. Por ejemplo, en el diálogo por medio de las palabras, la postura física y la expresión facial. La ternura también se manifiesta en actos bondadosos y solidarios de protección y cuidado de la niñez y del planeta. La ternura se hace concreta en el perdón y la reconciliación. Ciertamente, la ternura también se muestra en los actos políticos, por ejemplo, cuando se busca la justicia restaurativa.

La ternura es expansiva, se cultiva desde las relaciones primarias entre padres, madres y cuidadores y los niños y las niñas y se extiende a todos los espacios de socialización, desarrollo y participación de la niñez. Las relaciones de ternura no tienen límites de edad, género o lugar, sino que son para todas las personas, de todas las edades y en todos los espacios.

**Tabla I – Ejemplos de expresiones de ternura**

## **Expresiones de ternura**

## **Explicación**

<b>Palabras</b>	Cuando las personas se relacionan con ternura, utilizan palabras que afirman el valor y dignidad de quienes interactúan. En la ternura no existe espacio para palabras o gestos hirientes, tampoco para palabras que descalifican a las personas con adjetivos o frases como «no vales la pena», «eres inútil o incapaz».
<b>Postura física</b>	La ternura es completamente dependiente del cuerpo y se expresa por medio de gestos y de la postura corporal. Los brazos abiertos comunican acogida, las caricias suaves expresan el consuelo y el abrazo revela la misericordia. La mirada atenta denota la atención que brindamos a los demás. La sonrisa afirma y muestra contentamiento con el otro. El cuerpo nos facilita entender lo que la otra persona siente. La ternura es empática, pues nos permite leer, comprender y conectarnos con lo que el cuerpo y las emociones de los demás nos comunican por medio de sus gestos, posturas, expresiones faciales y tono de voz.
<b>Actos bondadosos</b>	Al mirar y comprender lo que las personas sienten y necesitan, la ternura nos mueve a responder a esa necesidad, aun sin que las personas lo digan. Actos sencillos como compartir una chaqueta a quien tiene frío o comprometerse con ser el mentor de un joven en su primer empleo muestran la bondad de la ternura.
<b>Valorar a los demás</b>	Esto significa respetar y cuidar la dignidad de las personas sin que importe su condición social, edad, salud o sus capacidades. Es reconocer que todas las personas tenemos igual valor y dignidad como seres humanos. Cuando se trata de las decisiones colectivas, implica que se incluyen las perspectivas de todas las personas porque también se escucha y se considera la opinión de los demás.
<b>Cuidado</b>	La vida no se sostiene si no se cuida con ternura. Cuidar es asegurar las condiciones para que las personas vivan de manera digna, así que se les alimenta física, espiritual, intelectual y emocionalmente. Implica cultivar una relación significativa y comprometida con el otro, por eso se camina a la par de él, se le acompaña y se le orienta, y nunca se le obliga.

Muchas veces las personas entienden la ternura como una forma de expresión afectiva romántica, ingenua o melosa, que puede incluso caer en una hipocresía manipuladora de la conducta humana. Este no es el concepto de ternura que maneja esta caja de herramientas. Más bien la ternura que restaura es un acto responsable, es decir, una decisión de actuar con compromiso en favor de otros. La ternura no sobreprotege, de modo que limite la libertad y desarrollo personal del otro. Al sobreproteger a una persona se le comunica que no es capaz y que depende de los demás para vivir.

**La ternura esencial**, que es característica distintiva de la identidad y personalidad de las personas que cuidan y protegen, no genera dependencia, pues valora las capacidades de cada persona. Esta ternura hace que las personas se ocupen de buscar el bienestar integral de los demás de forma ética y saludable. Este cuidado implica tanto la reparación de daños, como la protección ante posibles riesgos y amenazas contra la otra persona. La ternura esencial valora y reconoce la dignidad de las personas, por lo tanto, no invade su capacidad de decidir y aprender, más bien la fortalece.

### **Profundicemos en la ternura esencial:**

- La ternura esencial establece un contacto sano. La expresamos física, psicológica y espiritualmente en nuestras interacciones con otras personas, y por ella les demostramos que nos importa la totalidad de su ser. Mediante un contacto afirmativo y respetuoso con la otra persona se refuerza el valor que tiene tanto el cuerpo como el hecho de cuidarlo. Por ella, el contacto con el otro nunca es una ocasión para obtener placer psicológico, físico o sexual en contra de la voluntad o del bienestar del otro.
- La ternura esencial impulsa el desarrollo integral. El desarrollo humano y social depende por completo de la ternura. Los gestos tiernos de los cuidadores liberan en los cuerpos de los niños y las niñas hormonas y químicos que potencian su desarrollo neurológico, físico, emocional y espiritual. Cuando estos gestos faltan, escasean o se dan de manera inconsistente, sus cuerpos se enferman y no alcanzan su potencial.
- La ternura esencial restaura. Las personas heridas por abuso, negligencia y disfunción familiar tienen en la ternura todo el potencial para restaurar su sentido de identidad y vocación. Aun cuando las

personas hayan enfrentado múltiples situaciones adversas, la presencia de una relación amorosa y comprometida es capaz de prevenir o reducir los efectos negativos de la violencia sobre la salud emocional, física y espiritual. La ternura restaura las relaciones que se han roto por violencia, pues ofrece un nuevo paradigma relacional, el del perdón y la reconciliación.

En una relación restaurada, la ternura esencial ocupa ahora el lugar que antes tenían el miedo, la culpa, la depresión o las conductas obsesivas o legalistas, pues las relaciones de violencia se basaban en ellos. Erich Fromm (1953) plantea algunas de las características de este tipo de relación en la que el amor es más que un sentimiento: un acto auténtico en favor de los demás.

**Por favor, expresa en tus propias palabras qué es la ternura esencial. ¿Cómo se manifiesta la ternura esencial en tu forma de ser, tu sentido de identidad y vocación?**

El cuidado y la responsabilidad: *«Se ama aquello por lo que se trabaja, y se trabaja por aquello que se ama».* La responsabilidad, *por otro lado, no es un deber impuesto desde afuera, sino mi respuesta a algo que siento que me concierne. De hecho, la palabra responsabilidad y respuesta tienen la misma raíz, «responderé».* De este

*modo, ser responsable significa estar dispuesto a responder. Podemos entender el amor de una madre como el ejemplo más común de amor productivo. El cuerpo de la madre, trabaja para el niño en el periodo de gestación, y después del parto, la madre se esfuerza por hacer crecer al niño. El amor materno es incondicional, y se basa en la respuesta de la madre ante las necesidades del niño... Pero sin el respeto y el conocimiento, el amor puede volverse dominación y posesión.*

El respeto es para Fromm la actitud que permite ver a una persona tal y como es. Por lo tanto, es imposible respetar a una persona sin conocerla. En palabras de Fromm: «cuidado y responsabilidad serían ciegos si no estuvieran guiados por el conocimiento de la individualidad de la persona».

Reflexiona y anota algunas ideas en respuesta a las preguntas que siguen. Luego, dialoga con tu grupo sobre esas ideas y sinteticen juntos las contestaciones.

- **¿Cómo se expresa la ternura esencial?**
- **¿Cómo se manifiesta la «manipulación emocional disfrazada de ternura» en las relaciones que cultivas con tus hijos e hijas, o niños y niñas?**
- **¿Cuál es el sentido de la capacidad restauradora de la ternura? Explícalo e ilústralo con un ejemplo.**



## 2. La Experiencias Adversas de la Niñez y su impacto en el desarrollo humano y social

Vivir en la región latinoamericana y caribeña significa que se crece en uno de los contextos más violentos del planeta. Todos de alguna forma hemos experimentado la violencia en carne propia, con mayor o menor intensidad. Todos conocemos el dolor y las marcas que la violencia puede causar. El Bálsamo de la Ternura se convierte, en este contexto, en una necesidad urgente de sanar y trascender el dolor de la violencia que hemos experimentado y que transmitimos de generación en generación. El Bálsamo de la Ternura plantea un camino de superación y reconciliación en favor de la presente generación y de las emergentes.

A continuación, algunas historias de vida de dos niñas y un niño que permiten de alguna manera dimensionar las Experiencias Adversas de la Niñez, en un contexto relacional marcado por la violencia:

### La historia de Karla

*Otro caso se presentó en la Procuraduría del Estado de Coahuila con Karla, de ocho años de edad, que tenía bajo su cuidado a sus dos hermanas, de seis y tres años de edad. Debido a que decidió comerse una porción de arroz y una mortadela, su madrastra la castigó azotándola repetidas veces con un cable de cobre que tenían en su domicilio; posteriormente «[...] la sacó al patio y ahí continuó pegándole en su espalda; la dejó afuera hasta la 1 de la madrugada [...] la*

*metió nuevamente a su domicilio, para dejarla dormir en el piso. A la mañana siguiente, su padre biológico [...] fue informado sobre lo que había ocurrido, de manera que él continuó con el castigo. Tomó la mano derecha de la niñita y la puso sobre la parrilla; para que no lo volviera a hacer». A pesar de que se demostró que hubo maltrato, no se detuvo a ninguno de los adultos involucrados, ya que las lesiones de la menor no se consideraron graves. (Milenio 2009).*

### La historia de Rocío

*Esta mañana se conocieron más datos en el caso de la niña de doce años que en la noche del sábado murió como consecuencia de un balazo que impactó en su cabeza. Uno de los detalles que salieron a la luz, según informó el canal de noticias TN, es que la hermana de trece años de Rocío, la nena fallecida, llamó al 911 para pedir ayuda en el momento en que se produjo el disparo. Según se supo, la hermana de la chica muerta escuchó una discusión entre la madre y su hermana y luego el tiro. Entonces salió corriendo por el pasillo del PH en el que vive la familia y fue a la casa de su profesora de inglés, adelante, y contó todo. Fue entonces cuando dijo: «Mi mamá mató a mi hermana». Cuando retiraron detenida de la vivienda a [...] la madre de la nena muerta, estaba su hermana (tía de la nena) que le gritaba «asesina» a la vista de todos los vecinos presentes, según recogió TN en el lugar de los hechos. Aparentemente, los episodios de*

violencia eran frecuentes en la familia. [...] pasó la noche en la comisaría 12°, y esta mañana fue trasladada a la Alcaldía. [...] La mujer trabaja en la División Asuntos Jurídicos de la Federal. (Clarín 2015).

### La historia de un niño de siete años

La Policía apresó ayer a J., de treinta y dos años, padrastro del niño de siete años que eran maltratado por éste y su madre.... De acuerdo a informaciones dadas a conocer por el vocero de la Policía, [...] el menor manifestó que era normal que le pegaran de esa manera, tanto su madre como su padrastro. Detalló que el coronel [...] hizo ayer contacto con la madre del menor, y que ésta le aseguró que se entregaría a las autoridades hoy, pero con su abogado. Versiones indican que la madre del menor y su padrastro azotaban al niño cuando llegaban borrachos a la casa. La información se dio a conocer luego que un miembro del Consejo Nacional para la Niñez y la Adolescencia (CONANI) interpusiera una denuncia ante el Tribunal de Niños, Niñas y Adolescentes de La Altagracia, contra la madre del niño por los constantes maltratos que recibía [...] en algunas ocasiones el niño no asistía a la escuela porque su madre lo maltrataba cuando este no cumplía con las labores del hogar. Aseguró que le pegaba con un cable eléctrico, palos y bates, lo que impedía que el menor asistiera a la escuela. Pidió a la magistrada [...] tomar cartas en el asunto porque se trata de un abuso

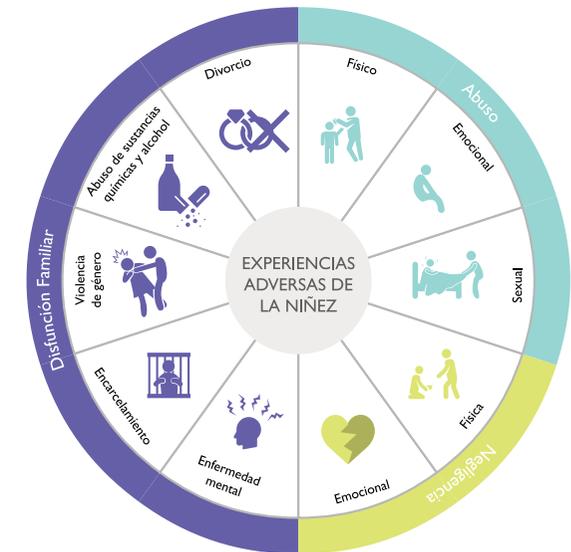
a los derechos y salud de un menor. El infante está viviendo con su padrastro y sus hermanos. Y su madre trabaja en una casa de familia en la capital. (Diario Listin 2014).

- ¿Qué sientes al leer estas historias de vida?
- ¿Puedes imaginar cómo la violencia marca la vida de los niños y las niñas?
- ¿Cómo afecta esta historia de violencia la capacidad de este niño y estas niñas de cultivar relaciones de ternura, tanto en su niñez como en su adultez?

Las historias de violencia que los niños y las niñas de América Latina y el Caribe enfrentan dan testimonio de cuán urgente es que se dé una respuesta tanto preventiva como restaurativa frente a la violencia. La metodología del Bálsamo de la Ternura procura aportar un camino de restauración de las heridas que ha causado la violencia, que han marcado la historia de vida de los niños y las niñas de América Latina y el Caribe. El propósito fundamental es interrumpir la transmisión intergeneracional de la violencia.

La caja de herramientas del Bálsamo de la Ternura se fundamenta en el colectivo de investigaciones que integran el estudio de Experiencias Adversas de Niñez (EAN), que llevaron a cabo los doctores Vincent Felitti y Robert Anda. En 1998 Felitti publicó el primer estudio que vincula las experiencias adversas

vividas durante la niñez a factores de riesgo de la salud, como también a las enfermedades surgidas durante la adultez. Por medio del estudio de EAN, se encontró que siete de las diez causas de morbilidad y mortalidad de los adultos compartían un mismo factor: Experiencias Adversas de la Niñez. Las Experiencias Adversas de la Niñez se



caracterizan por vivencias frecuentes o muy frecuentes de situaciones que afectan la integridad física, psicológica, espiritual o moral de niños y niñas, en los primeros dieciocho años de vida, y se clasifican en tres categorías:

- Abuso: físico, emocional y sexual.
- Negligencia: física y afectiva.
- Disfunción familiar: convivir con un familiar que sufre alguna enfermedad mental, con un familiar que haya sido encarcelado, con un familiar que es químico-dependiente, con un familiar que ejerce la violencia de género, o sufrir la ruptura de la relación con el cuidador por divorcio, abandono u orfandad.

El estudio de las Experiencias Adversas de la Niñez encontró que estas ocurren de manera muy frecuente. El 66 % de las personas participantes en el estudio de Experiencias Adversas de la Niñez habían vivido por lo menos 1 EAN, el 20 % reportaron 2 EAN, y el 12,6 % reportaron 4 o más EAN. Adicionalmente, 1 EAN es predecible de 2 o 3 EAN en 80 % de los casos.

Los niños y niñas que son criados por cuidadores que vivieron Experiencias Adversas durante la Niñez tienen 1000X mayor el riesgo de sufrir EAN durante su propia niñez.

Los efectos que las Experiencias Adversas de la Niñez pueden dejar en la vida de las personas son profundamente contraproducentes para la salud de las personas. Cuando las personas presentan 4 o más EAN:

#### **Salud física:**

- Doble de riesgo de que sufra un infarto
- Doble de riesgo de que padezca de cualquier tipo de cáncer
- Más del doble de riesgo de que sufra de un accidente cerebrovascular

#### **Salud sexual y reproductiva**

- El doble de riesgo de que se embarace durante la adolescencia
- Tres veces mayor de riesgo de que tenga cincuenta o más compañeros sexuales
- Más del doble de riesgo de que adquiera una enfermedad de transmisión sexual

#### **Salud mental**

- Más de cuatro veces de riesgo de que intente suicidarse
- Doce veces mayor de riesgo de que sufra de depresión
- Más de cuatro veces de riesgo de que sea químico-dependiente
- Más de cinco veces de riesgo de que sea diagnosticado alcohólico
- Tres veces mayor de riesgo de que sea víctima de violencia de género

Las Experiencias Adversas de la Niñez muestran efectos negativos en una etapa muy temprana en la vida académica de los niños y las niñas. En un estudio que se aplicó a niños y niñas en preescolares se halló que los que experimentaron tres EAN durante la primera infancia, presentaban el doble de riesgo de manifestar problemas de lenguaje, matemáticas, ciencias y estudios sociales (Jimenez, y otros 2016). Adicionalmente, los niños y las niñas que presentaron tres EAN, manifestaron tres veces de riesgo de tener problemas de atención, problemas sociales y más del doble de riesgo de tener problemas vinculados a conductas agresivas. Así que los efectos negativos de las Experiencias Adversas de la Niñez se manifiestan desde una edad muy temprana.

Las Experiencias Adversas de la Niñez se revelan también en el desempeño laboral. Cuando las personas presentan cuatro o más EAN, tienen el doble de riesgo de presentar problemas laborales y ausentismo en el trabajo, y tres veces de riesgo de presentar problemas financieros (Anda, y otros 2004). Así que, además de afectar la salud y el desempeño académico, la adversidad vivida en la niñez también puede generar un impacto negativo en el mercado laboral en una empresa o país. En ese sentido, el impacto positivo del Bálsamo de la Ternura es sistémico, pues

favorece las relaciones interpersonales e intergeneracionales, sociales y económicas.

¿En qué medida afectan las Experiencias Adversas de la Niñez el desarrollo integral de los niños y las niñas?

### Desde la dimensión biológica

Las Experiencias Adversas de la Niñez generan estrés tóxico y crónico en la vida de las personas en un momento en que su desarrollo neurológico todavía se halla en progreso y, en consecuencia, se encuentran muy susceptibles a las experiencias de vida. El cuerpo y el cerebro, cuando todavía se encuentran en desarrollo, como es el caso de los niños y las niñas, perciben el estrés que las Experiencias Adversas de la Niñez generan. Así que liberan las hormonas del estrés, adrenalina y cortisol, como también las proteínas proinflamatorias conocidas como citoquinas. La liberación continuada de las hormonas del estrés causa daños importantes en el desarrollo de áreas del cerebro destinadas a la regulación emocional: 1) la amígdala cerebral, que detecta los estímulos amenazantes; 2) el hipocampo, que es responsable de generar la memoria y de articular la respuesta del miedo al contexto en el cual ocurre el estímulo adverso. Estas hormonas también limitan el desarrollo de la corteza prefrontal, que es indispensable

para el desempeño de capacidades ejecutivas (planeación, toma de decisiones considerando múltiples variables, etc.). Por otro lado, las proteínas proinflamatorias activan células del sistema inmune en el cerebro, conocidas como microglías, que generan una destrucción de las conexiones neurológicas (sinapsis), lo que resulta en la limitación del potencial neurológico de los niños y las niñas. A nivel periférico, en el cuerpo, las citoquinas también generan inflamación crónica, con efectos negativos para la salud de varios sistemas tales como: el cardíaco, el vascular, el inmune, y el articular.

Entre más temprano se vivan y duraderas sean las Experiencias Adversas de la Niñez, más profundas pueden llegar a ser las heridas en el cuerpo y la personalidad de los niños y los adultos. Cuando dichas experiencias se viven en la familia, su efecto puede ser aún más severo, porque las relacionamos con personas en las que normalmente confiamos, por lo que el miedo, la culpa y la ira son sentimientos que pueden volverse más profundos y afectar las relaciones cercanas a lo largo de la vida.

Felitti y Anda (1998) explican los efectos negativos de las Experiencias Adversas de la Niñez de la siguiente manera: las Experiencias Adversas de la Niñez generan estrés tóxico y crónico en la vida de los niños y las niñas,

el cual afecta negativamente su desarrollo neurológico y corporal, de modo que limita sus capacidades de regulación emocional, así como sus capacidades cognitivas y sociales, que son fundamentales para el desarrollo relacional, espiritual, académico y laboral. Por consiguiente, los niños y las niñas y adultos que han vivido Experiencias Adversas de la Niñez son más vulnerables a asumir conductas que vulneran su salud y vida, que a su vez pueden generar enfermedad, discapacidad y consecuentemente muerte prematura.



**Figura 1 – Teoría de las Experiencias Adversas de la Niñez y su efecto en el desarrollo humano y social (Felitti Vincent 1998)**

## Teoría de las Experiencias Adversas de la Niñez



Esta pirámide de las Experiencias Adversas de la Niñez puede interrumpirse si se logra primeramente prevenir las Experiencias Adversas de la Niñez en la próxima generación, al restaurar a los padres, madres, cuidadores, y educadores de la niñez de la historia de violencia que vivieron. Al estar restaurados, se encontrarán emocionalmente habilitados para practicar la Crianza con Ternura con los niños y las niñas que atienden. Igualmente importante es que se proteja a los niños y a las niñas que viven estas experiencias adversas. Para ello debemos detectarlas oportunamente en los espacios de socialización como los centros de salud, educación, recreación y desarrollo espiritual, y restaurarlos de sus heridas que les han dejado la violencia y la opresión. Así se podrá fortalecer la resiliencia y potenciar el desarrollo de la niñez.

**Tabla 2 – Efectos de las Experiencias Adversas de la Niñez**

## Efectos de las EAN

## Ejemplos

<b>Salud física</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enfermedades crónicas derivadas del estrés (gastritis, diabetes y asma)</li><li>• Cualquier tipo cáncer</li><li>• Problemas cardíacos, hepáticos y pulmonares</li><li>• Obesidad</li><li>• Tensión muscular</li><li>• Embarazo durante la adolescencia</li><li>• Enfermedades de transmisión sexual</li><li>• Daños o lesiones físicas, cicatrices visibles o problemas funcionales que pueden resultar en discapacidad</li><li>• Muerte prematura</li></ul>
<b>Salud mental</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Depresión y ansiedad</li><li>• Intento de suicidio</li><li>• Estrés postraumático</li><li>• Problemas de personalidad</li><li>• Problemas del manejo de la ira</li><li>• Adicciones (alcoholismo, fumador, químico-dependiente)</li></ul>
<b>Relaciones interpersonales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ser víctima y victimario de violencia de género</li><li>• Agresividad</li><li>• Fobia social (miedo al público o a otras personas)</li><li>• Dependencia de otros para resolver sus problemas</li><li>• Desconfianza en los demás</li></ul>
<b>Problemas en el rendimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problemas en el desarrollo cognitivo (matemáticas y estudios sociales) y del lenguaje</li><li>• Pobre desempeño académico</li><li>• Pobre desempeño laboral y ausentismo del trabajo</li><li>• Problemas financieros</li></ul>
<b>Espiritualidad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de esperanza en su vida</li><li>• Sentimiento de vacío «La vida no tiene sentido»</li><li>• Sentimiento de culpa o de estar condenado o de merecer castigos duros</li><li>• Dificultad para perdonar a las personas</li><li>• Dificultad para dar a los demás o recibir cariño de otros</li></ul>



## La perspectiva psicológica sobre las Experiencias Adversas de la Niñez

Desde la perspectiva de la psicología, otros investigadores también han buscado contestar la siguiente pregunta: ¿Por qué las personas que sufrieron experiencias adversas durante su niñez pueden ser más propensas a reproducir la violencia? James Gilligan (2001) es un psiquiatra que se preguntó exactamente lo mismo. Él descubrió, después de años de estudio, que cuando sufrimos violencia, como las Experiencias Adversas de la Niñez, estas afectan lo que pensamos de nosotros mismos y de nuestras capacidades. O sea, afecta nuestro autoconcepto. Como ocurren de forma intensa y prolongada, las Experiencias Adversas de la Niñez generan una situación psicológica llamada «trauma» que hiere profundamente nuestro autoconcepto, pues quiebra nuestras defensas, y de esa manera nos deja expuestos al resentimiento, dolor y culpa. Las Experiencias Adversas de la Niñez pueden generar un sentido de humillación y vulnerabilidad, de tal manera que hieren la autoestima y la identidad.

A esto es a lo que el Dr. Gilligan le llama la «humillación abrumadora», que se describe como una herida profunda de la dignidad personal, la cual dificulta mirar la vida y a las personas por lo que son, y las ven por el lente y sentido de vergüenza. Por lo tanto, cuando

nos sentimos así, tendemos a ser más sensibles a las palabras y acciones de los demás, y, en consecuencia, tratamos de defendernos de todo lo que nos pueda herir. Por esta razón, las personas que han vivido Experiencias Adversas de la Niñez, tienden a ser muy sensibles ante lo que las amenaza y la confianza en los demás puede resultar afectada. En ese sentido, las personas que experimentan esta sensación de «humillación abrumadora» pueden irritarse con más facilidad, ser más reactivas y protegerse de manera más firme o agresiva. No siempre las personas que vivieron EAN cuentan con mentores que hayan servido de ejemplos saludables de cómo manejar cargas emocionales. Por consiguiente, algunas personas que vivieron EAN buscan protegerse rodeando su vida con «alambre electrificado» o colocando «minas explosivas» para quienes se atrevan a acercarse a sus áreas de peligro. Les advierten a los demás que no los dañen, mediante gritos, al mostrar un carácter duro y fuerte, cuando por dentro en realidad pueden sentirse vulnerables, quebrantados, heridos y solos (Gilligan 2001).

**Por favor, describe en tus propias palabras qué es la «humillación abrumadora» y cómo se manifiesta.**



## Respuestas emocionalmente hirientes ante las Experiencias Adversas de la Niñez

La identidad de los niños y las niñas se forma a partir de las experiencias de vida que ellos comparten con las personas significativas (Pichon-Riviere 2000). Por eso, las consecuencias de experiencias adversas que se viven en una etapa muy temprana de la vida van a ser negativas. Entre más temprana sea la experiencia, con más fuerza se incorporará a los esquemas mentales de la persona, y de esa manera resulta afectada su identidad básica.

Con el tiempo, estas experiencias pueden provocar distintos problemas psicológicos como:

**Depresión.** La persona puede aprender tanto a pensar que las Experiencias Adversas de la Niñez son inevitables como a sentir que no es capaz de enfrentar el dolor, la culpa, la humillación o la vergüenza que producen las EAN. Con este aprendizaje, puede adoptar el hábito de esperar poco de la vida, de los demás y de sí misma. Algunas conductas consideradas autodestructivas, como la comida en exceso y las adicciones se convierten en mecanismos protectores que le permiten sobrevivir, hasta que logre restaurar su historia de las Experiencias Adversas de la Niñez.

**Miedo y ansiedad.** La persona aprende a sentirse muy vulnerable ante los demás, siempre se encuentra a la espera de que alguien la pueda herir. Como este sentido de vulnerabilidad es tan abrumador, la persona tiende a vivir con miedo y en defensa constante de los demás. Aun cuando alcance éxito en algún emprendimiento, no se siente capaz de vivirlo o disfrutarlo.

**Conductas repetitivas y rituales que la mantienen segura.** Algunas personas se sienten culpables de lo que vivieron y creen que siempre hacen mal las cosas, que son perdedoras. Por consiguiente, se convierten en personas inseguras o perfeccionistas que repiten una y otra vez las cosas y nunca se sienten satisfechas con sus propios logros.

**Comportamientos que no van de acuerdo a la edad y de dependencia de otros cuando ya son adultos.** Ante las experiencias adversas, algunas personas buscan desesperadamente que alguien las proteja, así que asumen actitudes infantiles que provoca que los demás sientan lástima de ellas y quieran cuidarlas. Al final, esta es una forma de manipulación que afecta negativamente las dinámicas de las relaciones. A algunas personas les cuesta tomar decisiones por sí mismas y requieren apoyo constantemente (Shonkoff JP et al 2012).

Las personas que han enfrentado Experiencias Adversas de la Niñez pueden asumir diferentes posturas, que como no siempre son saludables pueden afectar sus relaciones interpersonales. En ese sentido, es muy importante que cada persona conozca su puntaje de EAN, como también que pueda identificar qué tendencias han asumido para sobrevivir las EAN. Así podrán empezar a sanar. Igual importancia tiene el hecho de que revisen su sentido de identidad y propósito de vida, que también pudieron resultar afectados por el sentido de humillación abrumadora.

Por favor, completa el cuestionario de las Experiencias Adversas de la Niñez. Identifica tu nivel de vulnerabilidad y las posibles implicaciones para tu vida, tu sentido de identidad y vocación.



### 3. La Crianza con Ternura protege y fortalece a las personas que han enfrentado Experiencias Adversas de la Niñez

Varias investigaciones se han unido al estudio de las Experiencias Adversas de la Niñez, entre estas, una indagó si la ternura podía considerarse un elemento protector contra los efectos negativos de las Experiencias Adversas de la Niñez. El estudio, que lo llevó a cabo la Dra. Susan Hillis, en colaboración con el Dr. Vincent Felitti y el Dr. Robert Anda (Susan D. Hillis 2000), analizó el impacto que tienen las siete Fortalezas Familiares durante la Niñez (FFN), que pueden ser capaces de proteger a las personas de los efectos negativos de las Experiencias Adversas de la Niñez. Las siete Fortalezas Familiares durante la Niñez son las siguientes: haber contado con una persona que de manera frecuente o muy frecuentemente hubiera generado en los niños y las niñas expuestos a EAN el sentido de ser amados, ser importantes, ser cercanos, ser protegidos, ser leales, ser apoyados y de que sus necesidades de salud son atendidas.

Lo que los investigadores encontraron fue que incluso las personas que sufrieron Experiencias Adversas de la Niñez, pero que a su vez contaban con seis o siete fortalezas familiares, se hallan bien protegidas de los efectos negativos de las Experiencias Adversas de la Niñez. El estudio de Fortalezas Familiares durante la Niñez resalta que el que conozcamos nuestro puntaje de las EAN tiene tanta importancia como el que conozcamos nuestro puntaje de FFN. Las Fortalezas Familiares durante la

Niñez brindan las relaciones de ternura, que protegen el cerebro y cuerpo en desarrollo durante la niñez y adolescencia. Además, brindan un modelo positivo de vida, que los niños y las niñas pueden asumir para su vida. Así como las Experiencias Adversas de la Niñez afectan la vida de los niños y las niñas, la ternura, cuando se experimenta en grandes dosis y de manera consistente, también afecta su vida, pero sus efectos en su desarrollo y bienestar son protectores.

La ternura protege el desarrollo de los niños y las niñas que han sufrido situaciones de violencia, y lo logra de las siguientes maneras:

- Previene el efecto negativo que el estrés tóxico puede tener sobre el desarrollo integral de los niños y las niñas. Cuando los niños y las niñas que sufren Experiencias Adversas de la Niñez cuentan por lo menos con un adulto que los ama, los consuela y los protege del abuso, negligencia y disfunción familiar, estos niños y niñas desarrollan la capacidad de regular mejor el sistema de las hormonas del estrés y así se impide que el cortisol se libere de manera constante y cause daños neurológicos y corporales. (Center on the Developing Child University of Harvard 2012) (Center on the Developing Child 2014).

- Potencia el desarrollo neurológico y físico de los niños y las niñas. Los niños y las niñas que viven en situaciones que no son tóxicas o con niveles menores de estrés y que a su vez los consuelan cuidadores amorosos y capaces de generar experiencias consistentes y cotidianas de ternura experimentan podas neurológicas y fisiológicas durante la infancia y adolescencia de manera saludable, de modo que se potencian en ellos conexiones neurológicas robustas entre los centros emocionales, ejecutivos y cognitivos que les permiten manejar sus emociones de manera ética y saludable.
- Fortalece la relación de confianza y amor entre los adultos significativos y los niños y las niñas. Cuando los niños y las niñas reciben consuelo con caricias suaves y delicadas y palabras de afirmación, las hormonas asociadas con la ternura (oxitocina, prolactina, dopamina y opioides) se liberan y generan la sensación de serenidad y placer, y a la vez disminuyen los niveles dañinos del cortisol. En la medida en que la ternura se experimenta de manera consistente entre los niños y las niñas y sus cuidadores no solo se desarrolla un sistema saludable de manejo de las hormonas del estrés, sino que también se va construyendo el vínculo de seguridad, que genera en los niños y las niñas el sentido de confianza, de ser

amado, protegido y cuidado (Panksepp y Biven 2012).

Por favor, completa el cuestionario de Fortalezas Familiares durante la Niñez. Identifica tu nivel de vulnerabilidad y las posibles implicaciones para tu vida, tu sentido de identidad y vocación.

### **Lectura sugerida: El poder de las caricias**

Investigadores británicos han estudiado el comportamiento de las madres y sus hijos que han participado en el «Estudio Wirral sobre Salud y Desarrollo Infantil» para determinar si las caricias podrían modificar la actividad genética.

Observaron que las relaciones entre los síntomas de la depresión durante el embarazo y las emociones infantiles posteriores de miedo y enfado, así como la respuesta cardiaca ante el estrés a los siete meses, varían en función de la frecuencia con la que la madre hubiera acariciado al bebé en la cabeza, la espalda, las piernas y los brazos durante las primeras semanas de vida.

El estudio continúa en marcha porque pretenden averiguar si las caricias maternas siguen influyendo en posteriores etapas del desarrollo.

Las caricias tienen un efecto sorprendente sobre los hijos, fundamentalmente durante las primeras semanas de vida en las que se establece entre ambos una relación de apego muy especial. Tanto que son capaces de sanar los efectos del estrés en el embarazo. (Rovati SF)

La ternura no solo nos fortalece como seres humanos, sino que también es un camino para la restauración cuando han existido relaciones heridas por las Experiencias Adversas de la Niñez.

Ejercicio de reflexión:

- ¿Qué tan abierto eres al contacto físico como forma de expresión de ternura a los demás?
- ¿Qué tipo de contacto físico prefieres cuando te sientes cansado/a, preocupado/a o triste? (rascar la espalda, masajes de pies o cabeza, agua caliente sobre el cuerpo).
- ¿En dónde sientes el estrés cuando tienes un conflicto contigo mismo o con otra persona?
- ¿Dónde sientes en tu cuerpo la ternura que te expresan familiares o amigos?

### **¿Por qué la ternura restaura?**

La ternura nos ayuda a recuperar el amor delicado y sensible hacia nosotros mismos y por lo tanto, la capacidad de amar a los demás como «semejantes» a nosotros mismos.

- Si tratamos con ternura a alguien que sufrió Experiencias Adversas de la Niñez, esta persona se va a conectar con más facilidad con lo que otros sienten, y va a generar respuestas menos violentas y autodestructivas.
- Cuando una persona actúa con ternura, sabemos que podemos confiar en ella. En vez de sentir miedo, entendemos que los conflictos se resuelven mediante el diálogo.
- Cuando nos tratan con ternura, imitamos de manera natural ese trato tierno al relacionarnos con los demás. Entonces dejamos poco a poco de actuar en defensa de nuestras propias heridas, y comenzamos a actuar para reconocernos a nosotros mismos y reconocer a los demás desde nuestra dignidad personal.

Esta restauración produce también un efecto de reconciliación en las relaciones, porque las personas son más capaces de comprender su experiencia y de buscar soluciones a sus conflictos sin usar la violencia. Pero, si la persona está muy a la defensiva por la forma como nos acercamos, quizás sería conveniente que empleáramos los siguientes gestos de ternura:

- Toquemos el hombro de la persona con gentileza.
- Combinemos la cercanía física con contacto visual y palabras, de forma cálida, empática y respetuosa.
- Observemos de qué manera expresa esta persona con más facilidad la ternura (palabras, gestos, actos, contacto, etc.).

## 4. ¿Cómo se puede animar a las personas a que tomen un camino de restauración de las EAN por medio de la ternura?

Es muy común que una persona pretenda «negar» sus Experiencias Adversas de la Niñez porque son dolorosas. Podría parecer más fácil olvidarlas o actuar como si nada hubiera pasado. Por otro lado, hay quienes deciden tomar venganza del mundo injusto, «se pelean con Dios y con la vida» o escapan.

Pero un proceso de restauración es un «reaprendizaje» frente a la experiencia que tiene varias dimensiones:

**Emociones.** Las personas sienten emociones de forma automática debido a sus pensamientos automáticos y reaccionan con base en lo que sienten.

Por ejemplo: *Pedro, quien recuerda los gritos y humillaciones de sus maestros de la Escuela, siente un miedo aterrador cada vez que su jefe de trabajo le señala algo que necesita mejorar. Siente que la tierra se lo traga, y tiene deseos de salir corriendo o reventar en llanto. Pero después de un proceso de restauración aprenderá a identificar que esa emoción se basa en una creencia falsa: la creencia de que esa persona lo humillará y lo hará sentir avergonzado ante todos. Entonces aprende a no reaccionar conforme a su emoción, sino a esperar un tiempo antes de reaccionar.*

Por favor, describe con tus propias palabras qué son las emociones automáticas.

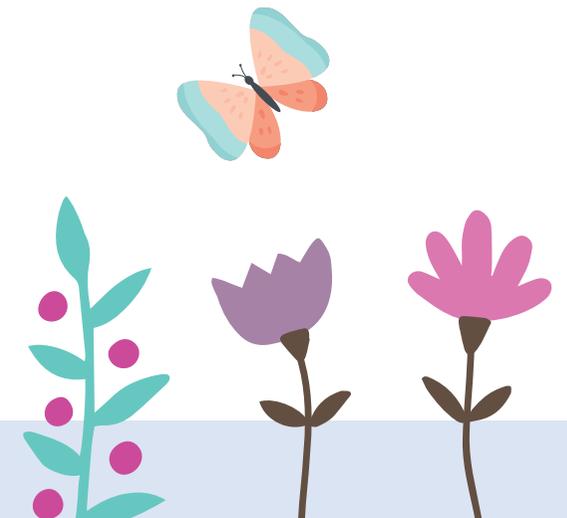
**Pensamientos.** Aprendemos a pensar de forma distinta que la automática al detenernos, al estar conscientes del momento que enfrentamos y al reflexionar sobre las experiencias de vida. Por ejemplo:

*Rosa tuvo un padre que violentaba a su pareja psicológica y físicamente. Luego el padre abandonó a la familia de manera abrupta y definitiva. Su madre volvió a unirse con dos parejas adicionales, que también la abandonaron. Rosa no logra cultivar una relación segura de pareja. No obstante, tras un proceso de restauración aprenderá a revisar los paradigmas relacionales que marcaron su infancia, y a abrirse a la vulnerabilidad de amar y ser amada.*

Describe con tus propias palabras qué son los pensamientos automáticos.

**Respuestas físicas.** Las emociones generan naturalmente en el cuerpo respuestas que son inconscientes. Así que, si hacemos conciencia de respuestas corporales ante emociones fuertes, estaremos en mejor control de nosotros mismos en vez de sentirnos «controlados» por una fuerza extraña o externa a nosotros. Ya no diremos: «mi hijo me hace enojar», sino que nos daremos cuenta de que nuestro cuerpo se enoja cuando nuestro hijo grita, y que debemos manejar esta emoción para no herirnos ni lastimarlos.

*El papá de Mauricio murió asesinado por un pandillero. Pero antes de morir Mauricio le juró que cuidaría a sus hermanitos y que no lloraría por su muerte. Desde entonces, cada vez que se da cuenta de que algo les va a ocurrir a sus hermanitos, Mauricio empuña sus manos y golpea con furia todo lo que tiene en frente, pierde el control y en ocasiones ha lastimado a otras personas. Cuando Mauricio comenzó a aprender sobre la ira, descubrió que lo que en realidad lo invadía era un gran sentimiento de responsabilidad por sus hermanos, pero al sentirse amenazado, su cuerpo se llenaba de adrenalina y sus manos se ponían duras como rocas y toda su energía la concentraba en ellas. Mauricio aprendió a redireccionar esa energía, al reconocer su ira, y también aprendió a tomarse un tiempo para pensar antes de hablar y así no utilizar sus manos con acciones de violencia. De esta forma rompió el ciclo de respuestas automáticas que aprendió durante sus experiencias adversas.*



## 5. Bálsamo de la Ternura – paradigma de restauración



Para introducir el paradigma de restauración propuesto por el Bálsamo de la Ternura, presentamos el caso de Manuela.

*«Manuela recuerda los años de escuela en los que su papá bebía tanto alcohol que se quedaba tirado en la calle. Algunas veces ella tuvo que acompañar a sus hermanos para llevar a su papá cargado de vuelta a casa. En una ocasión metieron a su padre en la cárcel por robar dinero para comprar alcohol. Ella siempre sentía que su padre no la amaba realmente y que huía de ella, cuando en realidad lo que él hacía era huir de sí mismo. Manuela huyó con un muchacho de su pueblo y tuvo hijos con él, pero ella siente que todo lo malo que le pasa a su familia es por culpa de ella. Y lo que agrava su situación es que su esposo e hijos no la tratan con respeto, así que ella a veces se encierra en una habitación y se pone a llorar. Manuela ha participado en un taller para madres en su comunidad, en el que ha aprendido que el alcoholismo de su papá no era una situación que ella realmente merecía vivir. Con algunas semanas de participar en el grupo, Manuela ahora se ve a sí misma como alguien que no es culpable de lo que sufrió con sus padres y puede verse como una mujer capaz de amar, aunque la manera en que recibió amor no fue sana. Ahora Manuela habla más de lo que siente y necesita y escucha más a sus hijos en vez de solo regañarlos, por ello sus hijos se sienten amados y más escuchados por ella.»*

En este ejemplo podemos ver cómo Manuela pasó de tomar conciencia de sus Experiencias Adversas de la Niñez a ir cambiando el significado de las experiencias que vivió y, finalmente, a transformar sus relación con su pareja y sus hijos.

El proceso de restauración inicia en el momento en que lleva el cuerpo a un estado de relajación y serenidad. El cuerpo en estado de sosiego es capaz de mirar con ternura (compasión y autocompasión) las Experiencias Adversas de la Niñez y de reconocer las Fortalezas Familiares durante la Niñez. Respirar, meditar y reflexionar, y contemplar son ejercicios que han demostrado que relajan el cuerpo, inclusive son capaces de bajar los niveles basales del cortisol, la hormona del estrés (Nakazawa 2015). Una vez que nuestro cuerpo se ha relajado y tranquilizado, podemos tomar conciencia de las EAN y darnos cuenta del impacto que estas pueden haber dejado en nuestra identidad y propósito de vida (Descubrir). Una vez que se genera una conciencia misericordiosa de nuestra historia de las Experiencias Adversas de la Niñez, podemos mirar esa historia y construir nuevos sentidos para ella (Resignificar). Finalmente, desde una postura de resiliencia, podemos reconciliarnos con nuestra historia de vida, y abrazar nuevas posibilidades relacionales con nosotros mismos y con los demás (Trascender). La figura 3 propone una síntesis de cada fase del paradigma de restauración propuesto por el Bálsamo de la Ternura.

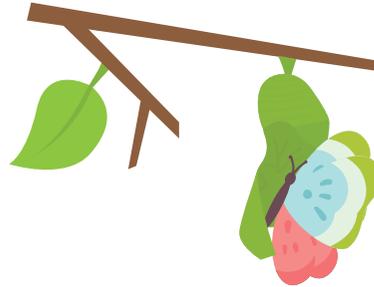
**Figura 3 - Paradigma de restauración propuesto por el Bálsamo de la Ternura.**

## Modelo de Restauración, **Balsamo de Ternura**



### **DESCUBRIR**

- Aprender a relajar el cuerpo y las emociones y fortalecer la espiritualidad. Complementar el test de la EAN y FFN.
- Expresar a través del juego, arte, escritura y reflexión las memorias referentes a las EAN y FFN, en un espacio de seguridad afectiva.
- Descubrir el efecto de las EAN y FFN en vida.



### **RESIGNIFICAR**

- Construir sentidos renovados de identidad y vocación.
- Construir nuevos sentidos para las EAN y FFN en mi vida y relaciones con los hijos e hijas y los demás.
- Continuar practicando ejercicios para relajar el cuerpo y fortalecer la espiritualidad.



### **TRASCENDER**

- Continuar practicando ejercicios para relajar el cuerpo y fortalecer la espiritualidad.
- Asumir nuevas y saludables posturas de vida, crianza y cuidado.
- Perdonar para trascender.
- Reconciliarse con la historia de vida.
- Cultivar relaciones de ternura con los hijos y los demás.



**Relajar el cuerpo y fortalecer la espiritualidad**  
(Meditación, contemplación, oración, atención plena, etc.)

El proceso de restauración propuesto por el Bálsamo de la Ternura consta de cuatro fases, que se describen a continuación:

### **Fase Transversal Relajar – generar un sentido de serenidad y fortalecer la espiritualidad (proceso transversal)**

Aunque se ha dicho que relajar es una fase, en realidad es un componente que acompaña a todas las fases. Cuando una persona tiene mucho estrés, el cuerpo produce una sustancia llamada cortisol, y, si ha vivido experiencias adversas durante su niñez, la tendencia en su cuerpo va a ser que esta sustancia se libere en mayores cantidades. Incluso en estas personas puede liberarse el cortisol en situaciones cuando no debería liberarse, pues perciben estímulos neutros como si fueran nocivos, amenazadores o estresantes. Eso resulta en que la persona se mantenga en un estado de constante alerta ante cualquier peligro sea real o imaginario. Así que el primer paso de la restauración es que aprenda a relajar su cuerpo y a fortalecer su espíritu. Diferentes estudios han demostrado que aquellos ejercicios que nos ayudan a concentrarnos, a contemplar nuestro interior y exterior, a buscar la paz emocional, a orar o estar en calma logran bajar los niveles elevados de cortisol en el cuerpo, y esto permite que miremos con amor y compasión nuestras experiencias adversas.

El cuerpo en estado de relajación y serenidad es capaz de mirar con ternura las Experiencias Adversas de la Niñez y generar aprendizajes para la vida y para el trato que debemos dar a los niños y a las niñas. La meditación, contemplación, oración, los ejercicios respiratorios producen un sentido de calma, serenidad y tranquilidad, incluso no solo reducen el cortisol en el cuerpo, sino que también liberan hormonas que producen una sensación de bienestar y plenitud.

A continuación, se describen algunos ejercicios de relajación:

**Aquietar y meditar** – Detén tu cuerpo, cultiva la serenidad en el silencio de tu mente, enfoca la atención en los procesos respiratorios (inhalación y exhalación).

**Contemplar** – Mira con sosiego, detenimiento, ternura y atención la naturaleza, la foto de un ser querido y apreciado, tu propio ser, todo lo que tenga vida y sentido.

**Orar** – Dialoga de manera íntima con Dios a solas o en comunidad.

**Rezar** – Deja que un salmo u oración resuene en su espíritu. «Las palabras hondas germinan, crecen y hacen su trabajo en un corazón y mente serenos» (Cándarle 2016).

**Leer poesías o escuchar música** – «Las buenas palabras tienen el don de resonar en nuestras cavidades interiores, despertando lo que tal vez no seamos tan conscientes habitualmente. Las poesías, especialmente, le hablan a nuestro cerebro emocional. A esas razones que nuestro corazón no conoce». (Cándarle 2016).

### **Fase I Descubrir – darse cuenta**

Tocar el corazón; es importante que la persona mire sus Experiencias Adversas de la Niñez con un sentido de compasión por este niño o esta niña que sufrió, y que ahora se halla en la adultez, y que reconoce cuán difícil le resultó enfrentar estas vivencias, pero, sin embargo, las ha sobrevivido. Es necesario que confronte las EAN en un espacio de seguridad afectiva, fortaleza familiar, y pleno de autocompasión, es decir, con un sentido de compasión hacia sí misma, es un esfuerzo por reconocer su propio sentimiento, con el objetivo de ayudarse a sí misma (Goldstein 2016). El arte y la poesía, son maneras en que cada persona no solamente consigue expresar las EAN, sino que también puede contemplarlas, o sea, mirarlas con profunda atención y ternura, sin que se juzgue. Igualmente, o inclusive más importante, es que cree conciencia de las vivencias de ternura, de los logros y conquistas, que muchas veces fueron posibles por las Fortalezas Familiares durante la Niñez. La mente tiende a recordar

con más frecuencia las situaciones que amenazan la vida, y a no prestar mucha atención a las experiencias positivas y placenteras. Con frecuencia olvidamos las memorias agradables de nuestras experiencias vitales. Así que hay que recordar y reafirmar las buenas memorias y experiencias para lograr una mirada más equilibrada de la niñez.

Durante esta primera etapa, la persona toma conciencia de sus Experiencias Adversas de la Niñez, comprende mejor sus heridas y los efectos que estas han ejercido en diferentes áreas de su vida. También recuerda las Fortalezas Familiares de la Niñez, para que vaya descubriendo la resiliencia que le ha permitido la supervivencia, aun en situaciones difíciles y dolorosas durante la niñez. Finalmente, la persona también identifica qué mecanismos ha asumido para defenderse de la angustia, miedo o dolor que esta memoria que no ha sanado ha generado. En esta etapa también es importante que reconozca qué patrones de adversidad pudiera estar repitiendo en la vida de sus hijos e hijas, o niños y niñas que tiene bajo su cuidado.

## **Fase 2 Resignificar – construir nuevas comprensiones y sentidos**

Una vez que la persona genera una conciencia misericordiosa de las EAN, es importante que construya nuevos sentidos para ellas. Desde una postura resiliente, debe identificar qué nuevas perspectivas requiere para construir su sentido de identidad y propósito de vida, pero también lecciones que le permitan aprender de su propia experiencia a fin de que cultive relaciones más saludables y tiernas con los niños y las niñas que cuida, cría y educa. Es importante que la persona identifique pequeñas acciones que le permitan transformar y abrazar nuevas posibilidades para relacionarse con ternura consigo misma y con los demás.

«Perdonar no es olvidar, sino recordar sin dolor» reza un popular proverbio. En esta fase la persona comienza a ver más allá de sus propias emociones, logra construir un nuevo significado de sus experiencias y de sus capacidades para la ternura. Comienza a tomar perspectiva de lo que vivió en el pasado, al descubrir cuán importante es que cuide de sí misma y de los demás con ternura. Es así como podrá entender a quienes viven alrededor de ella, incluso entender mejor a las personas que le causaron daño. También se va fortaleciendo para liberarse de una historia que la hiere, para escribir una historia restaurada. Finalmente, comienza a plantearse nuevas formas de actuar,

que ya no están marcadas por la violencia, sino que más bien preñadas de ternura. Durante esta fase ha tomado decisiones importantes y pasos prácticos para ir sanando.

## **Fase 3 Trascender – asumir nuevas formas de relacionamiento y convivencia en ternura de unos a otros**

En esta fase, no solo ve con otros ojos lo que ha vivido, sino que también va más allá: aprende a actuar con ojos, boca y manos de ternura, para dejar una huella de ternura en las generaciones emergentes. Solo la práctica diaria y concreta de la ternura, compartida entre adultos y niños y niñas, puede marcar el genoma humano con el sello de la ternura, y así se hace posible que se transmita de generación en generación. Para trascender es importante que la persona viva un proceso auténtico de perdón, de tal forma que las heridas de la violencia, abuso y opresión dejen de herir su corazón, y así deje de herir tanto a sí misma como a los demás. El perdón es la expresión de la libertad interior para la reconciliación. El perdón lejos de ser una obligación es una elección de aquellas personas que lo eligen libremente.

A continuación, se describen algunas pistas que pueden ser de gran ayuda para abrazar la trascendencia en el proceso de restauración:

**Interactuar socialmente:** La persona participa de acciones sociales junto con otras personas. Genera confianza en otros. Cuando surgen conflictos, mantiene la calma, dialoga y aprende de ellos.

**Reflexionar de manera personal y grupal:** Esto significa que en cada sesión la persona tiene que entender su historia, los hechos, la realidad de su vida diaria y asumir una posición ética sobre aquello que la daña y aquello que la fortalece.

**Poner la ternura en práctica en las dinámicas de crianza familiar y social.** La ternura tiene que pasar de ser sustantivo a ser (trascender) verbo. O sea, la ternura necesita un cuerpo en el cual pueda encarnarse, solo así dejará una huella en la propia vida y en la vida de los demás, principalmente en la vida de los niños y las niñas.

**Relajar y cultivar el sosiego y la serenidad:** Nuria Martínez-Gayol lo describe de la siguiente manera: «Dentro del ritmo arrollador y trepidante de nuestra vida, la mano que acaricia olvida el tiempo de su transcurrir, parece esperar algo que entreabra y despliegue. De ahí su lento respeto, su confianza en lo que es acariciado, una confianza que al mismo tiempo es transmitida. Una caricia apresurada sería la negación de toda ternura. Basta que la ternura se atropelle, para revelar su falsedad. Mientras que en la ternura hay una sosegada espera, al mismo tiempo que una seguridad tranquila». (Martínez-Gayol 2006)

**Corporalidad:** Las experiencias adversas entraron a la vida de cada quien por medio del cuerpo: Gritos, golpes, sexualidad, etcétera. Por eso mismo, la forma más eficaz de ayudar a una persona a reposicionarse frente a estas experiencias es con ejercicios que incluyan activamente su cuerpo, sus sensaciones y reacciones. Por ello, durante todo el proceso metodológico del Bálsamo de la Ternura, se usan actividades de interacción, teatro, expresividad y mucha comunicación gestual, auditiva y quinesésica (de movimiento).

## 6. El espacio de implementación del Bálsamo de la Ternura: Grupo de apoyo mutuo



El grupo de apoyo mutuo es un espacio en el que se reúnen varias personas que comparten intereses, problemas o situaciones comunes. La base fundamental del grupo es la confianza generada desde la confidencialidad y escucha empática. En la propuesta de esta metodología se recomienda que las personas que integran el grupo sean mayores de dieciocho años.

Es importante que el participante considere que cada grupo de apoyo mutuo es distinto en función de diversos factores, como la autonomía, la dinámica que se aplica, los días en que se reúnen, el tiempo, la frecuencia, si son mixtos o solo de mujeres o solo de hombres, las reglas del grupo y los temas por conversar. La metodología se ha diseñado para ir fortaleciendo el grupo y para proporcionarle herramientas que les permitan el crecimiento y la reflexión tanto individual como grupal.

A pesar de que los grupos de apoyo mutuo puedan tener algunas características que los diferencien unos de otros, deben regirse por determinados principios básicos, que son importantes, y que todos los deben tener en consideración:

**Confidencialidad.** Cada participante debe guardar en su corazón y no compartir con otras personas extrañas al grupo lo que los otros participantes y facilitadores comparten

en la intimidad del grupo de apoyo. Este es uno de los principios más importantes para poder generar en cada persona la confianza necesaria para que comparta sus opiniones, sentimientos y experiencias. Debe fomentarse un espacio donde la confidencialidad es un valor que permanecerá aun cuando el grupo ya no siga reuniéndose. Debe quedar claro desde el inicio que la confidencialidad se extiende más allá del tiempo; es un compromiso permanente que garantiza que el grupo es un espacio seguro.

**Respecto a las opiniones y empatía con las emociones de los demás.** Significa honrar lo que cada participante comparte sin juzgarlo, minimizarlo, o ridiculizarlo; pero también es escuchar con un corazón sensible y poniéndose en el lugar del otro (empatía). Cada persona trae al grupo su propia experiencia; así que el propósito del grupo no es imponer formas de pensar, sentir o vivir la vida, sino proveer a las personas un espacio para que conversen, escuchen y compartan. Es muy importante que la persona facilitadora evite que se cree un clima donde se generan juicios sobre lo que las personas expresan, sienten o comparten.

**Tratar con ternura a uno mismo y a los demás.** Se trata de que cada persona sea sensible con ella misma y con cada uno de los otros participante, de manera que todos traten

a cada participante con dignidad. La práctica de la ternura en el grupo se manifiesta de múltiples maneras: mirar a los ojos, callar para escuchar la voz del corazón, escuchar con atención e interés, el abrazo empático, el consuelo ante el quebrantamiento, la simple presencia, el tocar el hombro, cantar y reír juntos. La ternura nos ayuda a la persona a que no apresure su corazón, sino que honre su propio tiempo de restauración y el tiempo de los demás.

**El apoyo mutuo dentro del grupo está dirigido a que cada persona se conozca a sí misma en un espacio solidario.** El hecho de pertenecer a un grupo le brinda al participante la plataforma relacional para que mire al interior de su corazón y el camino de su vida en un espacio emocionalmente seguro. Los demás participantes, a la vez que revisan su propio corazón y vida, se convierten en el apoyo empático y fraterno que le genera la serenidad y seguridad para mirar con sensibilidad su propia vida. Es así como el grupo de apoyo se convierte en un espacio de crecimiento solidario, aun cuando cada persona marca su propio tiempo y ritmo. El reloj de la restauración es interno y propio de cada persona. El grupo honra los tiempos de cada participante, nunca le impone resultados, sino que le abre la puerta para que participe de manera voluntaria. Cada participante decide hasta dónde llegará en cada actividad.

### **Cada persona habla en su tiempo y comparte lo que está lista para compartir (no se le fuerza a participar).**

La metodología propone muchos ejercicios de reflexión individual y grupal, fomenta mucho la coconstrucción y participación. En ese sentido, aunque es cierto que es muy importante escuchar y fomentar la participación activa en procesos como estos y en los grupos de apoyo mutuo, cada persona debe participar por su iniciativa. Se recomienda que se evite dirigir la participación o pedir directamente a alguien que cuente su experiencia, a menos que sea por iniciativa de la persona.

**Equidad.** Es necesario reconocer con el grupo que cada persona que participa del espacio es valiosa, en medio de las diferencias, cada una está hecha a imagen y semejanza de Dios. Todos los tiempos, diferencias deben respetarse y cada persona debe ser valorada en equidad como ser único.

El grupo de apoyo mutuo tiene como propósito generar un espacio que colabore con el bien común del grupo, donde cada persona vaya sanando, creciendo, aprendiendo y contribuyendo para sí misma y para el grupo. Se comparten fuerzas, tristezas, enojos, alegrías. Cada persona logra comprender determinadas situaciones, deja ir la culpa, y también encuentra fuerzas dentro de sí misma y en el reconocimiento del otro, en un intercambio lleno de amor y esperanza.

*Las formas de apoyo mutuo se refieren a cómo las personas afectadas pueden cambiar su situación al compartir sus necesidades y problemas, aprender de las experiencias positivas de otros y sostenerse juntos en medio de situaciones difíciles. (Beristain, 2010, 43).*

*Todo apoyo tiene como carácter fundamental no solo el pertenecer a una red de apoyo, sino también el ser un doble apoyo. Con esto quiero decir que lo se apoya está en condiciones de servir y a su vez da apoyo a lo que sostiene. (Bernard; Edelman; Kordon; L'Hoste; Segoviano y Cao, 1995; 114).*

En contextos donde hay muy poco apoyo psicosocial especializado, el grupo de apoyo mutuo es un espacio valioso, que incluso puede potenciar cualquier apoyo especializado individual que alguna persona esté recibiendo. ¿Y por qué un grupo de autoapoyo? Qué mejor manera de responder a esta pregunta que desde la voz de un miembro de grupo de apoyo mutuo:

*Lo que nos da el primer alivio es que la mayoría nos damos cuenta de que no estamos solas, de que somos muchas las que hemos sufrido abuso sexual en la niñez. [...] Necesitamos este espacio cerrado para reconstruirnos y liberarnos de los comportamientos de sobrevivencia que nos ha dejado el abuso. (Aguas Bravas, 2008).*

[...] todo este proceso de acompañamiento creo que ha sido un antídoto para nosotros, porque nos ha ayudado a superar, a transformar ideas para poder ayudar a otros, para poder encaminar nuestras vidas, para poder mantenernos en el territorio, al fin y al cabo es lo que queremos. Líder campesino de Montes de María, Colombia, experiencia relatada por Lilliana Parra, 2016).

### **Qué no es un grupo de apoyo mutuo**

Hemos ido aclarando y definiendo lo que sí es un grupo de apoyo mutuo, pero también es importante que aclaremos lo que no es un grupo de apoyo mutuo, por supuesto, siempre con el reconocimiento de que cada grupo es diferente, autónomo y que cuenta con sus propias particularidades y dinámicas.

Es importante no confundir los grupos de apoyo mutuo con otras organizaciones grupales como: redes de participación, grupos de movilización social, grupos de capacitación, grupos de alguna organización o iglesia. Los grupos de apoyo mutuo pueden recibir capacitación o ayuda de algún tipo de parte de una Iglesia u organización, pero se reconocen como grupos autónomos, cuyo propósito es el apoyo de unos a otros, principalmente mediante la conversación y escucha empática. Igualmente puede transformarse en un grupo que se moviliza, que incide o en una red de

participación ciudadana. Así, adquiere otras características distintas al propósito principal de los grupos de apoyo mutuo propuesto en esta metodología, sin embargo, esta posibilidad de transformación no se debe limitar, el grupo podrá ir transformándose de acuerdo a sus intereses.

Igualmente importante es reconocer que el grupo comunitario no es un espacio clínico de tratamiento psicológico o psiquiátrico de enfermedades mentales o emocionales. Como se ha mencionado anteriormente, es un espacio donde un grupo de personas se reúnen para aprender de sí mismas y de las otras, de manera que se genere un aprendizaje colaborativo sobre sus vidas.

Conocer la experiencia de un grupo de apoyo mutuo para sobrevivientes de abuso sexual (Aguas Bravas, Nicaragua, 2015).

Los grupos de apoyo que se desarrollan a partir del Bálsamo de la Ternura incluyen EAN de abuso sexual, pero no se limitan a restaurar específicamente en abuso sexual, sino que abarcan las otras Experiencias Adversas de la Niñez, y a reafirmar y expandir la Fortalezas Familiares durante la Niñez. Sin embargo, a continuación compartimos una historia sobre una experiencia individual en un grupo de apoyo mutuo, en el contexto de abuso sexual, para ofrecer un ejemplo de los

diferentes grupos de apoyo que ya funcionan; sin embargo, cada uno tiene un sentido y dinámica propios, que siempre se basan en la confianza. Los grupos de apoyo mutuo que tienen claramente establecidas sus reglas y logran generar confianza y escucha empática generan una sanación individual y grupal que permite transformar, resignificar y restaurar las experiencias de vida.

*Un grupo de apoyo mutuo es un espacio seguro para liberarnos de los traumas.*  
*Brigitte Hauschild, sobreviviente, 9 de marzo de 2008.*

*Desde hace diez meses existen en Nicaragua los primeros grupos de apoyo mutuo entre mujeres que experimentaron abuso sexual en su niñez.*

*Quiero compartir lo que hacemos en los grupos, cómo trabajamos para identificar las secuelas.*

*Los grupos son cerrados, es decir, una vez formados no entran otras personas. Durante los primeros encuentros nos conocemos. Todavía no habla nadie de su experiencia de abuso, ya que al comienzo es importante construir una base de confianza y crearnos algunas reglas que necesitamos.*

*Lo que nos da el primer alivio es que la mayoría nos damos cuenta de que no estamos solas, de que somos muchas las que sufrimos abuso en la niñez.*

*Una de las primeras reglas que nos damos es la confidencialidad: lo que hablamos en el grupo queda siempre entre nosotras hasta la muerte. Aun cuando termina el grupo no vamos a hablar sobre lo que hemos hablado en el grupo. Es muy importante sentir este espacio como un espacio seguro. Otra regla muy importante es la puntualidad y avisar si alguien no puede llegar al encuentro.*

*Poco a poco logramos construir la confianza necesaria entre nosotras para poder hablar... Necesitamos este espacio cerrado para reconstruirnos y librarnos de los comportamientos de sobrevivencia que nos ha dejado el abuso. Muchas por primera vez en su vida hablan sobre lo que experimentaron en su niñez. Es difícil y no siempre lo logramos en el primer intento, por eso el grupo dura desde seis meses hasta tres años. Depende de lo que queremos lograr, de la meta que nos hemos puesto al comienzo, los cambios que queremos ver en nuestras vidas.*

*Lo que aprendemos entre todas es que siempre podemos confiar en nuestra intuición. En el grupo nos acercamos a nuestra verdad a través de la escucha activa a las otras. Hablando una a la otra encuentra una pieza de su propio rompecabezas. Escuchar a la otra nos da pistas para entender nuestra propia historia...*

*Cada encuentro es como un tesoro...*

### Perfil del facilitador

Para el facilitador que acompaña este proceso es necesario que reserve un tiempo para que reconozca sus propias heridas, sus propias vivencias de infancia y experiencias de vida, para que las identifique de entrada. Esto le permite diferenciar su propia postura ante las posturas del grupo que acompañará.

Dos roles centrales del facilitador en el proceso de acompañamiento de los grupos de apoyo:

- Contribuye a formar el grupo de apoyo mutuo. Esto implica que va a generar la confianza necesaria y los acuerdos con los participantes que permitirán crear la dinámica y permanencia del grupo más allá de las sesiones propuestas en esta metodología.

- Facilita las sesiones propuestas en el Bálsamo de la Ternura. Sin embargo, al finalizar la implementación, continúa dando seguimiento al grupo de apoyo mutuo, según el tiempo acordado con el grupo (mensual, cada dos meses o trimestral).

Aunque recomendamos algunas cualidades que son importantes para garantizar las mejores condiciones durante el proceso de facilitación y seguimiento al grupo de apoyo mutuo, reconocemos que no existe un facilitador único, que las mencionadas no son necesariamente todas las cualidades requeridas, ni tampoco dichas cualidades estarán presentes en un solo facilitador. Sin embargo, las presentamos como guía y referencia para el facilitador que acompañe estos procesos. Aquí, una primera propuesta:

- Actúa con ternura, implica que tiene un corazón sensible a las necesidades y a la historia de vida de los participantes.
- Reconoce sus propias heridas y está dispuesto a aprender de ellas y ponerlas al servicio de los demás.
- Escucha de manera empática. Es decir, sabe callar su voz, mirar a la otra persona a los ojos y escucharla con un corazón sensible.

- Facilita desde el servicio, es un servidor. Reconoce que las personas que participan en el grupo llegan a aprender de los otros y de sí mismas, y que su rol es generar las condiciones para que se logre este aprendizaje.
- Acompaña en la reconciliación. Es capaz de animar un proceso de perdón, que debe darse por la disposición voluntaria de cada persona de liberarse del resentimiento (perspectiva negativa) o indiferente (negación) de las Experiencias Adversas de la Niñez.
- Sabe administrar el estrés y ansiedad.
- Tiene integridad, que incluye la confidencialidad y la congruencia dentro y fuera del grupo.

También compartimos una segunda propuesta presentada por Anslén Grun (2003), si bien su propuesta es para otro contexto de dirección (dirigir con valores) y no facilitación de procesos, queremos dejar sobre la mesa las virtudes que él propone y pueden reflejar lo que esperamos de un facilitador. Grun propone diez virtudes esenciales:

## Virtud de

## Algunas preguntas para la autorreflexión

### Justicia

¿Qué significa para ti acompañar de manera justa? ¿A quién debes hacer justicia? ¿Qué persona del grupo necesita cercanía y quién distancia? Hazte justicia a ti mismo  
Siéntate y escucha en tu interior: ¿qué necesidades, qué sueños, qué deseos y anhelos tienes?

### Fortaleza

¿En qué situaciones optas por evitar los conflictos y problemas? ¿Cómo afrontas las resistencias? ¿Qué conflicto has retrasado últimamente por miedo a un mayor enfrentamiento?

### Fidelidad

¿Cambias continuamente de opinión o procuras ser fiel a ti mismo? ¿Tienes unos principios a los que eres fiel?

### Templanza

¿Cuál es la motivación más profunda de tu vida? ¿Qué trayectoria vital quisieras dejar en este mundo? ¿Cuál es tu estilo de acompañar y facilitar? ¿Paralizas o contagias al grupo? ¿Qué transmites a los miembros de tu grupo?

### Reconciliación

¿Cuándo y dónde reaccionas con susceptibilidad? ¿Qué personas te producen irritabilidad, tristeza o incluso alegrías? ¿Qué necesitas aceptar de ti mismo? ¿Qué tal te resulta estar en silencio?

### Prudencia

¿Miras más allá del reducido horizonte del presente o tomas tus decisiones atendiendo únicamente a la inmediatez del momento? ¿Qué significaría para ti prever con mucha anticipación?

### Sabiduría

¿Qué personas sabias se te vienen a la mente? ¿Cómo describirías la sabiduría? ¿Cómo aplicarías la sabiduría en el grupo? ¿Qué decisión sabia consideras que has tomado?

### Fe

¿Cómo ves al grupo? ¿Puedes creer en el bien que hay en ellos o eres radicalmente pesimista y ves tan solo lo negativo? ¿Puedes imaginar que Dios te ha puesto en ese grupo para un propósito individual y colectivo?

### Esperanza

¿Te aferras desesperadamente a tus expectativas? ¿Temes que tus expectativas no se cumplan? ¿Eres una persona de esperanza? ¿O ya te has resignado?

### Amor

¿Te amas a ti mismo? ¿Eres capaz de amar también a los demás aunque no te resultan simpáticos? ¿Percibes también su dignidad y los tratas de acuerdo con ella? ¿Cómo puedes reflejar el amor de Dios en tus relaciones cotidianas?

Comportamientos que se deben evitar en el proceso de facilitación y acompañamiento de grupos:

- **Emitir juicios u opiniones sobre las experiencias de los participantes.** En algunas ocasiones cuando existen muchas diferencias entre los participantes, ellos pueden presionar para obtener la opinión del facilitador, esta dinámica debe evitarse porque puede perderse la confianza de algunos participantes y generar mayor polarización del grupo.
- **Poner la agenda cronológica sobre el tiempo emocional del grupo de apoyo.** Si no se logran concluir todas las actividades de una sesión en el tiempo planificado, es importante que se reconozca y se replanifique la sesión para que no se interrumpa o se deje un proceso abierto que no se ha logrado concluir en el tiempo asignado.
- **Obligar a que todos participen en todas las actividades.** Cada participante es autónomo para decidir en qué actividad quiere participar o está listo para ella y para qué actividad no está listo o no desea participar en ella. El facilitador respeta las decisiones y voluntades de participación de cada miembro del grupo.

### Técnicas de contención emocional

La contención emocional tiene como objetivo tranquilizar y estimular la confianza de la persona que se encuentra afectada por una fuerte crisis emocional. Por lo tanto, la contención emocional fundamentalmente consiste en: escuchar, proteger, acoger, contener y dar confianza en situaciones difíciles a cualquier persona (World Vision Bolivia y Australian Aid, 2015). En ese sentido, se recomienda que un grupo cuente siempre con dos facilitadores, en caso de que uno de los dos tenga que contener de manera individual a un participante en otro espacio, mientras el otro facilitador contiene el grupo y anima el proceso de facilitación.

Considerando que las personas que participan en los procesos de facilitación y grupos de apoyo mutuo van a recordar y a compartir experiencias que fueron dolorosas o que experimentan en la actualidad, es muy importante que se tengan algunas consideraciones para poder hacer una contención y referir a la persona en caso de que requiera algún servicio especializado. La contención emocional puede llevarla a cabo la persona que facilita, pero es importante que el grupo también conozca sobre la práctica de la contención para el momento en que el grupo de apoyo mutuo siga sin la compañía

del facilitador. Hay que recordar que la contención emocional es una acción temporal, que no reemplaza la atención especializada, pero sí requiere consideraciones prácticas y recomendaciones para no causar más daño, dolor o revictimización.

Algunas recomendaciones generales sobre qué hacer y qué no hacer durante una contención emocional



## Qué hacer

Escuche atentamente y con empatía, haciendo sentir a la persona que la comprende.

Establezca contacto visual respetuoso.

Preferiblemente permanezca al lado de la persona y no de frente. De manera sensible y respetuosa coloque su mano sobre el hombro de la otra persona.

Si la persona está llorando ofrézcale un pañuelo.

Use lenguaje corporal relajado y que refleje escucha y respeto por la otra persona.

Lleve el ritmo de la persona, sin presiones

Deje espacio para el silencio.

Mantenga la calma y control del lenguaje no verbal.

Dependiendo del caso, invite a la persona que identifique los recursos con los que cuenta o contó para sobrellevar la situación.

Manténgase atento a las señales para referir a la persona en caso de que requiera atención especializada.

## Qué no hacer

Invadir el espacio físico de la persona, es mejor dejar que la persona tenga la iniciativa.

Descalificar, corregir o criticar las palabras de la persona.

Dudar de su relato o experiencia.

No sea apático o indiferente a la persona que está llorando, fingiendo que no lo ha visto.

Sugerir o direccionar las respuestas.

Emitir Juicios.

Sorprenderse con el relato.

Preguntar detalles del relato o hacer una entrevista estilo interrogatorio.

Forzar a la persona tanto a que siga hablando como a que detenga el relato.

Prometer ayuda.



En caso de que la experiencia que comparte la persona sea una situación que sucede en el presente, deben tomarse otras consideraciones. Al finalizar la sesión o reunión, pida a la persona un tiempo que le permita evaluar si existen riesgos para su seguridad, integridad o dignidad producto de la situación que vive. También es importante que revise quiénes son sus redes de apoyo, tanto familiares como comunitarias, con las que cuenta e identifique algunos posibles próximos pasos como la referencia a instancias especializadas en dependencia del caso.

### **Indicaciones para la referencia**

Antes de iniciar el proceso de facilitación y seguimiento a los grupos de apoyo mutuo es necesario hacer un mapeo de las organizaciones e instancias disponibles en la localidad para referir a las personas que requieran atención especializada. A continuación presentamos ámbitos, consideraciones y algunas preguntas que pueden servir de guía para preparar la información necesaria para estar listos en caso de que se requiera referir a alguien o simplemente para compartir con los participantes la información de los servicios especializados disponibles.

<b>Ámbito por considerar para la referencia</b>	<b>Consideración</b>	<b>Algunas preguntas</b>
<b>Leyes</b>	Regulaciones en el país para la referencia y contrarreferencia (legal y psicosocial)	¿Cuáles son los procedimientos y protocolos establecidos para referir a alguien? ¿Cuál organismo o institución del gobierno tiene el mandato de tomar decisiones para proveer servicios de salud mental y/o acompañamiento de personas que han vivido alguna forma de violencia?
<b>Servicios públicos</b>  <b>Servicios brindados por ONG, OBF, OBC u otra organización</b>	Servicios psicológicos Servicios médicos Servicios psicosociales Servicios preventivos Servicios de apoyo legal Servicios para la restauración Acompañamiento espiritual Refugios para víctimas de alguna forma de violencia Otros	¿Cuál es el papel de los actores para brindar estos servicios? ¿Dónde se proveen estos servicios? ¿Cuál es la calidad de estos servicios? ¿Qué se requiere para referir a una persona a ese servicio?

# Ficha para mapear los servicios disponibles en la comunidad

Tipo de servicio y descripción (estatal y no estatal)	Estándares de calidad	Grupos a quienes se proporciona el servicio	Organismo o institución a cargo	Problemas con la implementación	Datos del contacto

Como ya se ha mencionado, estas reflexiones y mapeo deben llevarse a cabo antes de iniciar el trabajo grupal. Los facilitadores deben prepararse para referir a una persona cuando esta lo requiera. También es importante que maneje con el grupo de apoyo mutuo el tema de la referencia, ya que también será un rol que tendrán que desempeñar en algún momento.



### ¿Y cuándo es necesario referir?

- Cuando no sea posible hacer una contención emocional.
- Cuando se hace una contención emocional pero se identifican ideas suicidas, autolesiones, despreocupación por la vida misma o la de los hijos e hijas.
- Cuando la persona comparte una situación de violencia que vive en la actualidad.
- Cuando la persona pide atención especializada.
- Cuando notamos o escuchamos que la persona ha vivido una tristeza profunda por más de seis meses o tiene otros comportamientos de preocupación por tiempo prolongado que podrían ser más de seis meses.
- Cuando la persona ha dejado de hacer las actividades rutinarias del día a día o le son muy difíciles de cumplir.
- Cuando consume bebidas alcohólicas o drogas.
- Cuando la persona tiene problemas para dormir, ingerir alimentos u otra necesidad básica.
- Cuando la persona presenta alguna condición médica, ya sea física o mental, que no la esté tratando un especialista.
- Cuando el facilitador tiene duda es mejor que haga la referencia y que una persona especializada determine la necesidad de algún acompañamiento más específico.

### Sostenibilidad del grupo de apoyo mutuo

Partiendo del principio de autonomía de los grupos de apoyo mutuo, será el mismo grupo quien determine hasta cuándo seguirán reuniéndose. Es importante que como parte de esta metodología se establezca desde el inicio una base de confianza sólida para que el grupo siga funcionando después de vivenciar las sesiones propuestas en la metodología y que el facilitador acompañará.

Todas las sesiones deben trabajarse pensando en el establecimiento y consolidación del grupo de apoyo mutuo. El grupo debe tener la claridad de que después de que terminen las sesiones formales, todavía queda mucho trabajo por delante, el cual el grupo de apoyo mutuo debe continuar haciendo de manera conjunta. Las sesiones formales son solo el inicio de un trabajo que debe continuar con la esperanza que nos plantea Liliana Parra (2016), desde y para una grupalidad que sana.

Es importante que el facilitador pueda seguir acompañando al grupo de apoyo mutuo con cierta regularidad y cada vez con menos frecuencia.

## Bibliografía – Grupos de apoyo:

Agua Brava Nicaragua (2015). Sobreviviente: La voz que el abuso sexual no puede callar.

Australian Aid; World Vision (2015). Guía de contención emocional de niños, niñas y adolescentes Bolivia.

Parra, Lilliana (2016). Acompañamiento psicosocial en clínica: Una experiencia de investigación en tiempos de construcción de paz. Colombia: Ediciones Cátedra Libre.

Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation, World Vision (2012). Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo. Ginebra: OMS.

Grun, Anselm (2003). Dirigir con valores: Breve curso de adiestramiento. Editorial Sal Terrae: Santander. Traducción al español (2005).

## Bibliografía

Anda, S. R., Edwards, V. J., Felitti, V. I., Whitfield, C. L., S. R. Dube, y Williamsom. «Childhood abuse, household dysfunction, and indicators of impaired work performance». Bethesda, Meryland: NCBI, The Permanente Journal, 2004: pp. 30-38.

Barreto, Alberto. «Terapia Comunitaria». Instituto Venezolano de Investigación de Prout, 2011: SP.

Beck, Aaron. Terapia cognitiva de la depresión. Bilbao, España: Desclée de Brouwer, 1983.

Boal, Augusto. Teatro del Oprimido. New York: Theatre Communications Group, 2013.

Cándarle, Javier. Guía de Lecturas para cultivar la quietud. Buenos Aires: Ediciones B, 2016.

Center on the Developing Child. «Center on the Developing Child University of Harvard». Excesive Stres Disrupts the Architecture of the Developing Brain. 2014. [http://46y5eh1lfhgw3ve3ytpwxt9r.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2005/05/Stress\\_Disrupts\\_Architecture\\_Developing\\_Brain-1.pdf](http://46y5eh1lfhgw3ve3ytpwxt9r.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2005/05/Stress_Disrupts_Architecture_Developing_Brain-1.pdf).

Center on the Developing Child University of Harvard. «Center on the Developing Child, Harvard University». The Science of Neglect: The Persistent Absence of Resposive Care Disrupts the Developing Brain. 2012. <http://46y5eh1lfhgw3ve3ytpwxt9r.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf>.

Céspedes, Amanda. Educar las emociones, Educar para la vida. Santiago: Vergara, 2010.

Clarín. «Mi mamá la mató». Clarín, 27 de abril de 2015.

Cussianovich, Alejandro. «Educando desde una pedagogía de la ternura». Lifejant, julio 2005: p. 28.

Diario Listín. «Diario Listín. Noticia 20 de noviembre, 2014». Diario Listín, 20 de noviembre de 2014.

Felitti Vincent, Robert Anda, Dale Nordenberg, et al. «Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults». American Journal of Preventive Medicine, 1998: pp. 245-258.

Felitti, V. y otros. «Reliationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adultis». American Journal of Preventive Medicine, 1998: pp. 245-258.

Fromm, Erich. Ética y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica, 1953.

Gilligan, James. Para una teoría de la violencia: Enfoque epidemiológico de la violencia. San Salvador: Asociación Bienestar Yek Ineme, 2001.

—. Preventing Violence (Prevención de la Violencia). Londres: Thames and Hudson, 2001.

Goldstein. Descubre la felicidad con mindfulness. Buenos Aires: Paidós, 2016.

Grellert, Anna Christine. «Crianza con Ternura». En Crianza con Ternura, de Anna Christine Grellert, 39-50. México D. F.: CUPSA, 2016.

Hoffman, M. L. Empathy and moral development - Implications fo caring adults. New York: Cambridge, 2001.

Jimenez, Manuel, Roy Wade, Yong Lin, Lesly Morrow, y Nancy Reichman. «Adverse Experiences in Early Childhood and Kindergarden Outcomes». Pediatrics, enero 2016.

Martínez-Gayol, Nuria. Un espacio para la ternura. Miradas desde la Teología. Madrid: Comillas, 2006.

Maturana, Humberto Romesin. Amor y Juego. Fundamento olvidados de lo humano desde el patriarcado a la democracia. Santiago: Comunicaciones Noreste, 2003.

Milenio. «Procuraduría de la Familia asume el control del caso de dos menores quemadas por sus padres». Milenio, 23 de diciembre de 2009.

Nakazawa, Donna Jackson. Childhoos disruptes: how your biography becomes your biology, and how you can heal. New York: Atria Books, 2015.

National Scientific Council on the Developing Child. Center on the Developing Child at Harvard University, 2004. <http://46y5eh1lfhgw3ve3ytpwxt9r.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2004/04/Young-Children-Develop-in-an-Environment-of-Relationships.pdf>.

Panksepp, J., y L. Biven. The archeology of mind. Neuroevolutionary origins of human emotions. New York: Norton, 2012.

Pérez, Orozco Amaya. Subversión feminista de la economía. Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida. Madrid: MAPA, 2014.

Pichon-Riviere, Enrique. Teoría del Vínculo. Buenos Aires: Nueva Visión, 2000.

Rhodes, Jean E. Stand by me: The risks and rewards of mentoring today's youth (The Family and Public Policy). Cambridge: First Harvard University Press, 2002.

Rifkin, J. The empathic Civilization. The Race to Global Consciouness in a World of Crisis. New York: Penguin, 2009.

Rovati, Lola. «Acariciar al recién nacido sana los efectos del estrés en el embarazo». Bebes y más, SF.

Shimpf-Herken, Ilse. Descubriéndonos en el otro : estrategias para incorporar los problemas sociales de la comunidad en el currículo escolar. Santiago de Chile: Lom Ed., 2002.

Shonkoff J. P., Garner A. S., y et. al. «The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress». Pediatrics, 2012: 232-246.

Susan D. Hillis, Robert F. Anda, Vincent J. Felitti. «Adverse Childhood Experiences and Sexually Transmitted Diseases in Men and Women: A retrospective study». Pediatrics, 2000: 6.



