






APLICACIÓN PRÁCTICA

Digamos que va a dirigir un grupo de once semanas de duración para adultos que son sobrevivientes de abuso sexual en la infancia y en el cual cada grupo tendrá una duración de noventa minutos. Consulte una de las guías para facilitadores de WCSAP para ver cómo hemos estructurado las sesiones grupales.

Elementos de una sesión grupal

Recomendamos que cada sesión grupal contenga los siguientes elementos:

-  **OBJETIVO DE LA SESIÓN:** Alinee el objetivo de la sesión con las etapas de desarrollo del grupo. Si elige agregar temas a una sesión en particular, estos deben sustentar el objetivo de la sesión.
-  **REUNIÓN DE EVALUACIÓN:** Durante la reunión de evaluación, los facilitadores del grupo piden a cada participante en turno que responda brevemente a una pregunta o guía de conversación. Esta parte es una oportunidad para reconocer a todas, todos y todes presentes y establecer el marco y el tono de la sesión de trabajo. Es importante que los facilitadores enfatizan que esta actividad es rápida y que establezcan la regla básica de que otros participantes no deben hacer comentarios ni interactuar durante esta fase del grupo. Esta reunión establece la expectativa de que cada participante tiene algo que aportar al grupo.
-  **FOLLETOS:** Enumerar los folletos que piensa utilizar, si es que los usará, le ayudará a prepararse para la sesión de grupo. Utilice los folletos durante la parte de aprendizaje y conversación de la sesión o los puede entregar a los y las participantes para complementar el contenido de la sesión.
-  **APRENDIZAJE Y CONVERSACIÓN:** El conocimiento es poder y el intercambio de conocimiento es un aspecto importante de los grupos de apoyo psicoeducativo. Al fomentar la conversación, los facilitadores contribuyen a que los participantes vinculen la información con sus propias vidas y situaciones. Los integrantes del grupo son los verdaderos expertos en lo que les preocupa; la porción de aprendizaje y conversación brinda a sobrevivientes la oportunidad de integrar sus experiencias con un conocimiento más amplio del tema.
-  **ACTIVIDAD:** Las actividades pueden ser antes de la parte de aprendizaje y conversación del grupo o pueden ser después de esta. Además, es posible que haya más de una actividad por sesión. Las actividades sirven para desarrollar la cohesión del grupo, para involucrar a los participantes en un aprendizaje activo y para hacer que las sesiones sean más interesantes y agradables.
-  **ACTIVIDAD DE AUTOCUIDADO:** En nuestras guías de plan de estudios, hemos incluido actividades especiales en algunos programas de sesión para enfatizar la importancia del autocuidado y proporcionar ejemplos a los participantes.

Recomendamos incluir algunas actividades breves de autocuidado que están diseñadas para ayudar a sobrevivientes a sobrellevar cualquier situación y cuidarse para poder manejar mejor los desafíos que enfrentan.



REUNIÓN DE CIERRE: Debido a que participar en un grupo centrado en la violencia sexual es difícil y complejo, los participantes necesitan tiempo para relajarse antes de terminar el grupo cada semana. La reunión de cierre ayuda a los integrantes del grupo a regresar a su vida cotidiana a través de sugerencias positivas y con una visión hacia el futuro para la siguiente semana. La estructura es similar a la reunión de evaluación, con la posibilidad de que cada participante haga un breve comentario por turno. Esta actividad de cierre enseña a establecer objetivos realistas y ayuda a gestionar las emociones que pueden despertar en el grupo.



RECURSOS: Puede enumerar los recursos que ha utilizado en el desarrollo de cada sesión para tener referencias útiles a medida que modifica el plan de estudios o lo comparte con otros facilitadores.



CONSIDERACIONES PARA FACILITADORES: En las guías para facilitadores de WCSAP, cada esquema de sesión contiene información para ayudar a los facilitadores a presentar la información de manera adecuada, a manejar la dinámica del grupo y a comprender el proceso de desarrollo del grupo. Si está en proceso de desarrollar su propio plan de estudios, incluya notas sobre estos temas. Genere ideas en conversaciones con su cofacilitador o supervisor, o tome en cuenta las consideraciones que desee agregar después de realizar una sesión grupal.

Desarrollo de metas y objetivos para el grupo y cada sesión grupal

1 **Meta:** Aumentar las habilidades de los participantes para hacer frente a situaciones difíciles y cómo entender la respuesta que tienen a la victimización y el impacto que tiene en sus vidas.

Objetivo: Proporcionar a los integrantes del grupo un entorno en el que se sientan a salvo y abiertos a la conversación y a la actividad para facilitar la comprensión de la victimización sexual y el proceso de curación.

Intercambio de ideas sobre temas relevantes para la población objetivo

2 A continuación, encontrará algunos temas de muestra para un grupo de Adultos

Sobrevivientes:

- Información básica sobre abuso sexual
- Miedo
- Enojo
- Culpa y vergüenza
- Manejo de detonantes emocionales y recuerdos
- Intimidad
- Sexualidad
- Relaciones
- Asertividad y límites
- Confianza
- Creación de sistemas de apoyo
- Impacto del abuso en menores
- Cómo hablar con menores sobre el abuso
- Tristeza y duelo
- Estrategias saludables de afrontamiento
- Autoestima, confianza en uno mismo e imagen corporal.

Organización de los temas en segmentos semanales lógicos para la seguridad y la fluidez natural del grupo.

3 Por ejemplo, el tema de sexualidad no es ideal para comenzar pues es un tema que puede ser difícil de hablar para los participantes si aún no se sienten cómodos y cómodas con el resto de los integrantes, con usted y con el proceso del grupo.

Semana 1: Introducción: Presentación de integrantes, introducción al formato del grupo, desarrollo y conversación sobre las normas básicas, revisión de temas, esperanzas y temores, evaluación previa a la participación con el grupo.

Semana 2: Información básica sobre abuso sexual

Semana 3: Estrategias de afrontamiento

Semana 4: Autoestima, confianza en uno mismo e imagen corporal.

Semana 5: Confianza

Semana 6: Miedo y enojo

Semana 7: Tristeza, duelo y vergüenza

Semana 8: Manejo de detonantes emocionales y recuerdos

Semana 9: Intimidad y autocuidado

Semana 10: Sexualidad y relaciones

Semana 11: Cierre: Despedirse, identificar apoyo adicional, esperanzas y temores que se hayan concretado, análisis de progreso, evaluación posterior a la participación en el grupo.

Observe que la Semana 1 y la Semana 11 abarcan la introducción y cierre del grupo. Eso deja 9 sesiones adicionales para planificar.

Desarrollar objetivos y métodos para lograr los objetivos en cada sesión.

4 Los métodos para alcanzar los objetivos de cada sesión son ilimitados. Este es el momento de ser creativo. Utilice videos, películas, folletos, diarios, conversación, planes para enfrentar detonantes, tablas de emociones, proyectos de arte o collages. Puede hacer actividades en las que usa un hula hula para ejemplificar lo que son los límites, en las que pide a los participantes que hagan un inventario de efectos sexuales, que hablen de actividades enriquecedoras, que hagan afirmaciones propias, que hagan una red de apoyo usando hilos, que hagan ejercicios de confianza y técnicas de relajación, además de otras cosas que se le ocurran. Hay literalmente miles de actividades de entre las cuales puede elegir. Solo debe asegurarse de que se relacionan con el tema, que se ajusten a la edad de su población objetivo y que permitan que todas las personas participen. Así que, ¡adelante y diviértase!

Es una buena idea tener un plan general de cada sesión (utilice los elementos de la sesión descritos más arriba, como los segmentos de revisión, aprendizaje y conversación). Asegúrese de alternar actividades con elementos más tranquilos, como llevar un diario, así podrá hacer que cada sesión sea animada, participativa y que esté dirigida a los diferentes estilos de aprendizaje.

Las descripciones breves de las sesiones que encontrará a continuación NO son un plan de estudios, sino que son simplemente ideas para mostrarle el proceso básico de intercambio de ideas para el desarrollo del plan. Consulte el Apéndice para ver un ejemplo del plan de estudios de la sesión.

Semana 2: Información básica sobre abuso sexual

Objetivo: Crear una atmósfera en la que los participantes comiencen a explorar temas sobre la violencia sexual en un contexto social.

Actividad: Hablar sobre los mitos, hechos y cuestiones específicas de la socialización de género. Cada participante escribirá un impacto de la agresión sexual y lo colocará en un contenedor de forma anónima. El facilitador elegirá algunos papelitos para comenzar a conversar. Esta puede convertirse en la base para temas a abordar en el futuro.

Semana 3: Estrategias de afrontamiento

Objetivo: Crear un entorno en que los integrantes puedan comenzar a identificar las estrategias de afrontamiento positivas y negativas.

Actividad: Hacer un collage como proyecto de manualidad al usar revistas para representar las estrategias de afrontamiento positivas y negativas que utiliza cada participante. Conversar al respecto.

Semana 4: Autoestima, confianza en uno mismo e imagen corporal.

Objetivo: Crear un ambiente seguro en que los participantes identifiquen los problemas del diálogo interno positivo y negativo y tomar medidas para promover la autoestima, la confianza en uno mismo y la imagen corporal positiva.

Actividad: Conversación sobre lo que significan los conceptos de autoestima, confianza en uno mismo e imagen corporal positiva. Los participantes harán un dibujo de cómo perciben su imagen corporal y desarrollarán una afirmación de aceptación.

Repita el proceso hasta completar todas las semanas.

- 5 Asigne un límite de tiempo a cada elemento de la sesión. Para esto, tome en cuenta de que deberá ser flexible y que es difícil definir cuánto tiempo se llevará una actividad la primera vez que la lleve a cabo. Si está trabajando con otro instructor, definan juntos si hay cambios al horario que les puedan ayudar a alcanzar los objetivos.

Tenga una carpeta

- 6 Tenga una carpeta en donde guarde las buenas ideas y actividades, folletos que encuentre, ejercicios y otras cosas que sean útiles para su grupo. Estas ideas le resultarán invaluable, verá que las posibilidades son infinitas. Una vez más, diviértase y deje salir a flote la creatividad. Esta es la mejor parte. ¡Buena suerte!



CONSIDERACIONES PRÁCTICAS PARA EL FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO

Oradores invitados

Los programas difieren en su enfoque al utilizar oradores invitados. Algunos facilitadores consideran que invitar a un “graduado” de un grupo anterior a hablar con los integrantes del grupo actual puede ser un poderoso rayo de esperanza. Invitar a otros integrantes del personal de la agencia o proveedores de servicios comunitarios puede presentar recursos útiles para los integrantes del grupo y contribuir a que estén animados. Hay quienes piensan que tener oradores invitados puede poner en riesgo el sentido de seguridad que le da el grupo a los participantes. De cualquier forma, si invita a oradores externos, notifíquelo con anticipación al grupo, de preferencia durante el proceso de selección mientras hablan de los temas que se abordarán en el grupo y después recuérdese los durante la sesión previa a la visita del orador. Se debe pedir a los oradores que firmen un acuerdo de confidencialidad y se debe informar al grupo de ello. Si un integrante del grupo se opone a estar presente cuando vaya a haber un orador invitado, tal vez porque lo conoce socialmente, se deben hacer adaptaciones.

Inclusión de participantes con bajo nivel de lectoescritura

Algunos participantes de su grupo pueden tener un nivel de lectoescritura limitado, lo cual puede o no deberse a que su lengua materna no es el inglés. Sea directo durante la selección previa y pida a los posibles integrantes del grupo que le informen si tienen problemas para comprender alguna información. Si sabe que hay personas que tienen dificultades para leer los materiales del grupo, utilice las siguientes estrategias para fomentar su participación:

- ▶ Revise oralmente todo material escrito que entregue a los participantes.
- ▶ Elija actividades con cuidado o modifique las actividades que requieran lectura y escritura.
- ▶ Pida a los participantes que trabajen en pares durante ciertas actividades. Ponga a los integrantes con bajo nivel de lectoescritura a trabajar con otros que tengan mayor competencia en la lectura y la escritura. Asegúrese de hacer esto sin avergonzar a los participantes. Por ejemplo, puede simplemente decir "En esta actividad vamos a trabajar en pares. Bonnie y Jessica, ¿pueden trabajar en conjunto? Y, ¿Eliza con María?" (y así sucesivamente hasta formar todas las parejas).

Inclusión de acompañantes de participantes con discapacidades

Si un participante necesita a un acompañante debido a alguna discapacidad, se debe incluir al acompañante en las reuniones de selección, así como documentar su compromiso de confidencialidad como se hace con el resto de los integrantes durante la primera sesión del grupo. Si es práctico, se debe alentar al acompañante a buscar un lugar cómodo fuera de la sala donde esté reunido el grupo.

Dependiendo de la relación entre la persona con discapacidad y su acompañante hay algunas cosas que se deben tomar en cuenta. Si el acompañante es una amistad, pareja o familiar, hable en privado con el posible participante sobre cómo se sentirían si su acompañante estuviera presente en el grupo. Esto ayudará a garantizar que la persona con discapacidad no esté viviendo ningún abuso o explotación por parte del acompañante y le permitirá comprobar si el posible participante se sentirá inhibido debido a la persona que lo acompaña.

MUESTRA DE PLAN DE SESIÓN DEL GRUPO DE APOYO

Este plan de estudios para una sola sesión de grupo de apoyo se extrajo de la Guía de grupos de apoyo para padres y madres de WCSAP como ejemplo de los elementos de un plan de estudios de un grupo de apoyo.
(Páginas 106 a 111)

SESIÓN SEIS – COMPORTAMIENTOS INFANTILES DIFÍCILES Y DESAFÍOS PARA LA CRIANZA



OBJETIVO DE LA SESIÓN: Identificar respuestas conductuales comunes al abuso sexual e incrementar la habilidad de los padres y madres para manejar estos comportamientos de manera adecuada.

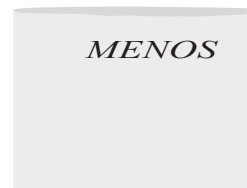
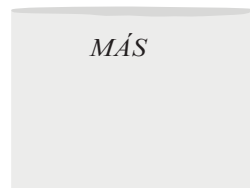


REUNIÓN DE EVALUACIÓN: ¿Cómo le fue en su “Noche de adultos” de la semana pasada?



ACTIVIDAD: Más o menos

1. Preparación: Tenga dos piezas de cartulina o papel de rotafolio a la mano. Titule una como "Más" y la otra como "Menos". Tenga varios marcadores disponibles.
2. Pida a los padres o madres que piensen en un comportamiento específico de su hijo o hija que les gustaría ver más y un comportamiento infantil específico que les gustaría ver menos.
3. Proporcione algunos ejemplos para ayudarles a ser específicos: “Que se porte mejor” es demasiado general. “Que se siente tranquilamente a la mesa y se termine toda la comida” es una descripción de comportamiento más específica.
4. Pida a cada padre o madre que escriba un comportamiento en la categoría "Más" y otro en la categoría "Menos". Puede utilizar estos ejemplos más adelante mientras hablen de cómo fomentar la buena conducta.





FOLLETOS:

El impacto del abuso en menores, páginas 3-4 en *Preguntas y respuestas sobre el abuso sexual infantil: Una entrevista con Esther Deblinger, PhD.*

Red nacional para el estrés traumático infantil <https://www.nctsn.org/resources/preguntas-y-respuestas-acera-del-abuso-sexual-infantil-una-entrevista-con-la-dra-esther>

Signs That a Child or Teen May Be At-Risk to Harm Another Child (Señales de que un niño, niña o adolescente puede estar en riesgo de dañar a otro)

Stop it Now!

http://www.stopitnow.org/signs_child_adolescent_risk_harm_child

Comportamiento sexual e infantes: ¿Cuándo es un problema y qué hacer al respecto?

Centro de Harborview de ayuda para las víctimas de agresión sexual y estrés traumático

http://depts.washington.edu/hcsats/PDF/infobrochures/sexual_behavior.pdf

I Broke the Rules and All I Got Was Hollered At (Rompí las reglas y solo logré que me gritaran)

The Parent Coach

<http://www.parentcoachplan.com/assertive.php>



APRENDIZAJE Y CONVERSACIÓN:

Por medio del folleto *El impacto del abuso en menores*, defina y explique estos conceptos:

- Trauma
- Hiperexcitación o "agitación"
- Volver a experimentar o revivir el trauma
- Evasión (incluidos los detonantes del trauma)
- Si decide incluir la sección preguntas y respuestas sobre los impactos a largo plazo del abuso sexual, asegúrese de explicar que, con la ayuda adecuada, las perspectivas son mucho mejores para los niños y las niñas. El tono de esta sección es un poco sombrío y puede alterar a los padres y madres.

Describa las reacciones comunes en la conducta y adapte la información a los rangos de edad de los niños y las niñas sobre quienes está hablando. Por ejemplo, si todos los padres y madres de su grupo tienen menores de ocho años, no es ideal centrarse en el comportamiento de los adolescentes. Asegúrese de informar a los padres y madres que a veces hay menores que no muestran cambios en el comportamiento. Es posible que estén lidiando con sus sentimientos internamente o que sus estrategias de afrontamiento sean efectivas y por tanto disminuyan sus cambios en el comportamiento. Cada menor lidia con las consecuencias del abuso de manera diferente.

Comportamientos relacionados con el miedo

Estos comportamientos pueden incluir apego excesivo, renuencia a hacer cosas de forma independiente (como salir a jugar o dormir solo), expresar preocupación de que el abusador regrese para lastimar al niño, la niña, o a otras personas, o tener pesadillas. Los padres y madres deben reconocer los temores realistas (como la preocupación por un abusador que todavía está prófugo) y decirle al niño o niña lo que están haciendo para protegerle. Respecto a otros miedos, los padres y madres deben ayudar al menor a alejarse de esta conducta evasiva de forma suave pero firme y paso a paso. Ayude a los padres y madres a comprender que la evasión puede convertirse en un hábito. Los padres y madres no deben obligar al niño o la niña a hacer algo que les aterrorice, sino que deben apoyarlos para que afronten la situación que temen.

Trastornos del sueño

Además de las pesadillas, los niños, las niñas y adolescentes pueden tener problemas para conciliar el sueño o permanecer dormidos. Si el abuso ocurrió en casa, una determinada habitación puede detonar recuerdos traumáticos en el niño o la niña. A veces, solo reorganizar y redecorar un dormitorio puede ayudarle a dormir mejor.

Mal humor, depresión o irritabilidad

Es de esperar que se produzcan algunos problemas en los estados de ánimo. Si bien los padres y madres deben ser comprensivos, también deben guiar gentilmente a las y los menores para que expresen sus pensamientos y sentimientos de manera apropiada, así como establecer límites a los comportamientos agresivos o groseros. Si el mal humor o el retraimiento de un niño o niña persisten, la terapia es una alternativa que deben considerar como padre o madre. Recuerde también a los padres y madres que las alteraciones del sueño pueden ser lo que ocasione la irritabilidad.

Problemas de conducta sexual

Explique por qué los problemas de conducta sexual pueden ser una respuesta al abuso sexual basándose en la discusión sobre el desarrollo sexual saludable de la sesión cuatro. Refiérase a los folletos para explicar cuándo el comportamiento sexual alcanza un nivel alarmante. Describa también cómo los niños y adolescentes pueden utilizar comportamientos que parecen seductores para relacionarse con los adultos a causa de lo que aprendieron del abusador. Este comportamiento debe limitarse firmemente con amabilidad y sin avergonzar al niño o la niña. Por ejemplo, a un niño o niña pequeña que intenta tocar los genitales de un adulto simplemente se le debe decir: "Esa es una parte privada de mi cuerpo y no está bien tocarla".

Explique los conceptos básicos para fomentar el buen comportamiento:

- Identifique la buena conducta de su hijo o hija: preste más atención al comportamiento positivo que al comportamiento negativo.
- Establezca límites claros y explíquelos en términos que el niño o la niña pueda entender.
- Empatice con los sentimientos del niño o la niña, a la vez que sigue teniendo la expectativa de un comportamiento razonable (por ejemplo, no permita que un niño o niña evite hacer tareas del hogar porque usted se siente mal por el abuso que enfrentó).
- Mantenga un buen equilibrio entre reconocer que el abuso ha ocurrido y que duele, y ayudar al niño o niña a esforzarse por reanudar una vida lo más normal posible.

Pregunte al grupo: *¿Cuáles son los desafíos de crianza que ha experimentado desde que su hijo o hija dio a conocer que hubo abuso? ¿Cuáles son algunas de las formas en que ha afrontado esos desafíos?*

Describa cómo puede ayudar la terapia puede ayudar a los niños o las niñas, a las familias y a los padres y madres. Aborde el estigma asociado con la búsqueda de terapia.





ACTIVIDAD DE AUTOCUIDADO: Tiempo de calidad con la familia

Haga que los participantes planifiquen una actividad familiar divertida. Esta puede involucrar solo al padre, madre y al menor que sufrió el abuso, a otros integrantes de la familia o a toda la familia. Entregue papel y lápiz a los participantes y pídale que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué actividad haremos?
- ¿Quién participará en ella?
- ¿Cuándo será?
- ¿Cómo debemos prepararnos y quién la hará?
- ¿Será una actividad agradable para todos los involucrados?



REUNIÓN DE CIERRE: *Hable brevemente de la actividad familiar divertida que planearon.*



RECURSOS

Webinario grabado de WCSAP: *Menores con problemas de conducta sexual*
<http://www.wcsap.org/children-sexual-behavior-problems-recording>

Resuelva los problemas de sueño de su hijo de Richard Ferber

Sanando el daño: Una guía para padres para ayudar a su hijo o hija a superar los efectos del abuso sexual por Jennifer Y. Levy-Peck

Tutorial en línea:

Reconocer y abordar el trauma en bebés, niños y niñas pequeños y sus familias

Centro de excelencia en consultas de salud mental infantil y de la primera infancia de la Universidad de Georgetown

- Este módulo de capacitación en línea es gratuito, accesible para defensores y tarda menos de una hora en completarse.

Disciplina asertiva para padres de Lee y Marlene Canter



CONSIDERACIONES PARA FACILITADORES:

- ▶ Esta puede ser una sesión difícil y los facilitadores deben estar bien preparados para responder a las preguntas de los participantes. No dude en reconocer que no sabe algo si uno de los padres o madres plantea un problema para el cual no tiene una respuesta. Asegúrese de estar familiarizado con recursos en el área, tal y como defensores con gran experiencia en temas de crianza o terapeutas con capacitación para tratar problemas de conducta infantil relacionados con el abuso o para evaluar y tratar problemas de conducta sexual.
- ▶ Los padres y madres tendrán algunas buenas ideas que compartir, pero también recuerde que lo que funciona para un niño o niña o para una familia puede no ser apropiado para otra. Quizás tenga que recordarle amablemente al grupo que se abstenga de dar consejos específicos.
- ▶ Puede ser un gran alivio para los padres y madres saber que no son malos ni están locos porque sienten estrés y que a veces pueden estar irritables.
- ▶ El mensaje importante que buscamos dar es que los padres y madres deben ser firmes pero compasivos ante los comportamientos difíciles. Las expectativas y la disciplina razonables y apropiadas para la edad son útiles para todos los niños y las niñas y no aumentan su carga emocional.
- ▶ Ayude a los padres y madres a establecer la conexión entre sus propios niveles de aislamiento y estrés y la capacidad que tienen para afrontar los comportamientos difíciles de sus hijos. Este es un buen momento para reiterar la importancia del autocuidado y el apoyo.