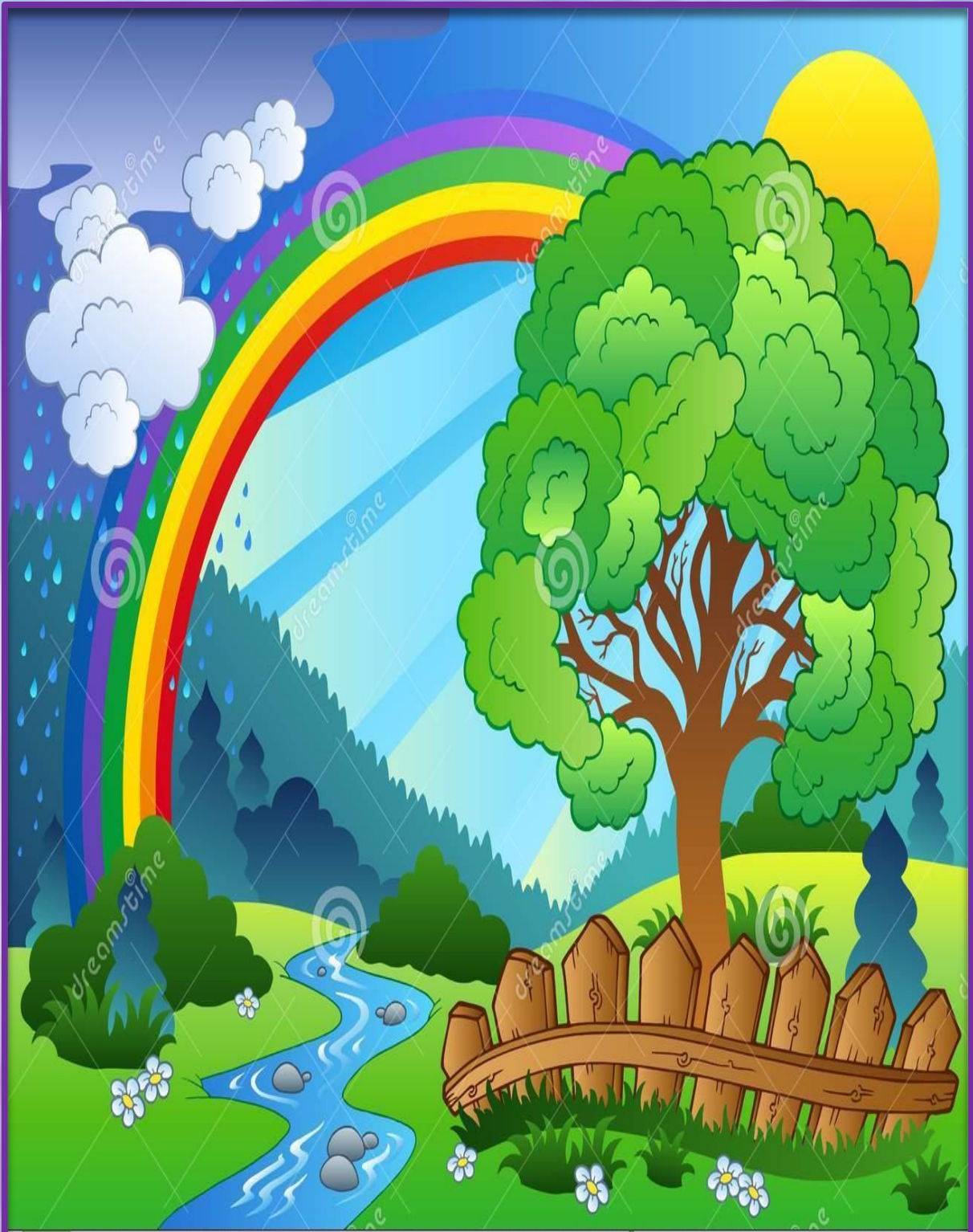


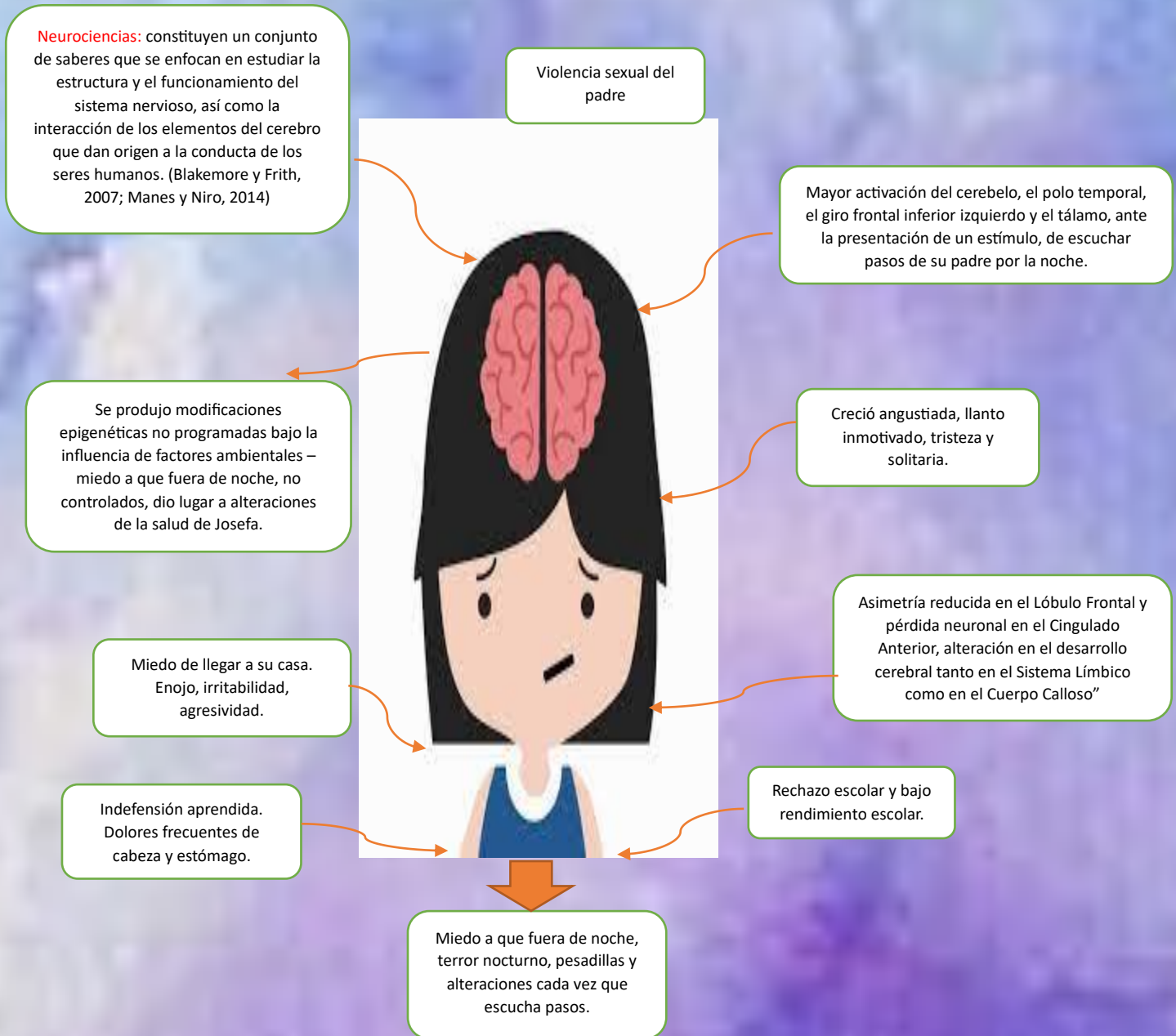
**“Abordaje terapéutico destinado a niñas
víctimas de violencia sexual”**



ÍNDICE

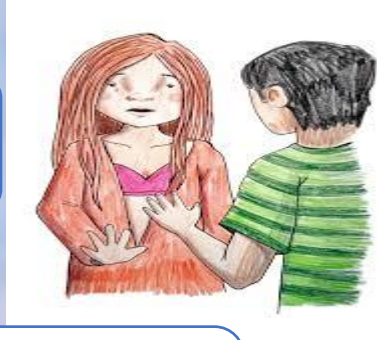
1. Caratula. Mediante dibujo o imagen que represente todo el curso.
2. Infografía de la identificación del problema.
3. Infografía de los efectos psicológicos, biológicos y sociales que pueda presentar Josefa.
4. Propuesta de intervención en crisis, contención emocional, primeros auxilios psicológicos y el diagnóstico.
5. Propuesta de intervención contemplativa adecuada a Josefa.
6. Dossier de arte y tú infografía.
7. Estructura de danza como terapia artística.
8. Infografía de tú sesión del psicodrama.
9. Infografía del proyecto de vida para Josefa.
10. Conclusiones y recomendaciones finales para el caso de Josefa y casos de violencia sexual en niñas.

2. Infografía de la identificación del problema.



3. Infografía de los efectos psicológicos, biológicos y sociales que pueda presentar Josefa.

VIOLENCIA SEXUAL DEL PADRE



VIOLENCIA SEXUAL DE PAREJA



Abusos sexuales intrafamiliares: son aquellos cometidos por los miembros de la familia o por alguien que normalmente vive en el hogar de la víctima.

Abusos sexuales extrafamiliares: cuando la agresión sexual es cometida por personas ajenas al entorno familiar de la víctima tales como, amigos, conocidos o desconocidos.

EFFECTOS PSICOLÓGICOS

Sentimientos de tristeza, culpabilidad, vergüenza, angustia, desamparo maternal y rechazo.

Aislamiento social

Intento o ideas suicidas

Perdida de autoestima, autoconcepto



EFFECTOS BIOLÓGICOS

Embarazo no deseado

Dolores pélvicos

EFFECTOS SOCIALES

Fugas del hogar

Dificultad de atención

Sometimiento

Rechazo a la figura adulta

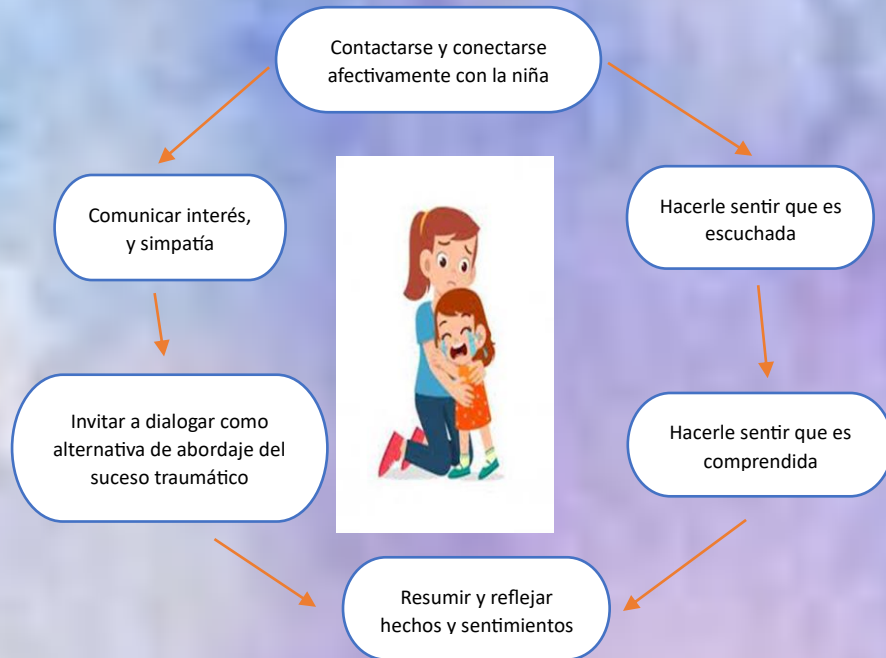
Dificultad de buscar ayuda

Los efectos anteriores mencionados no son representativos para cada caso de violencia sexual en niñas. Cada uno tiene su propia particularidad.

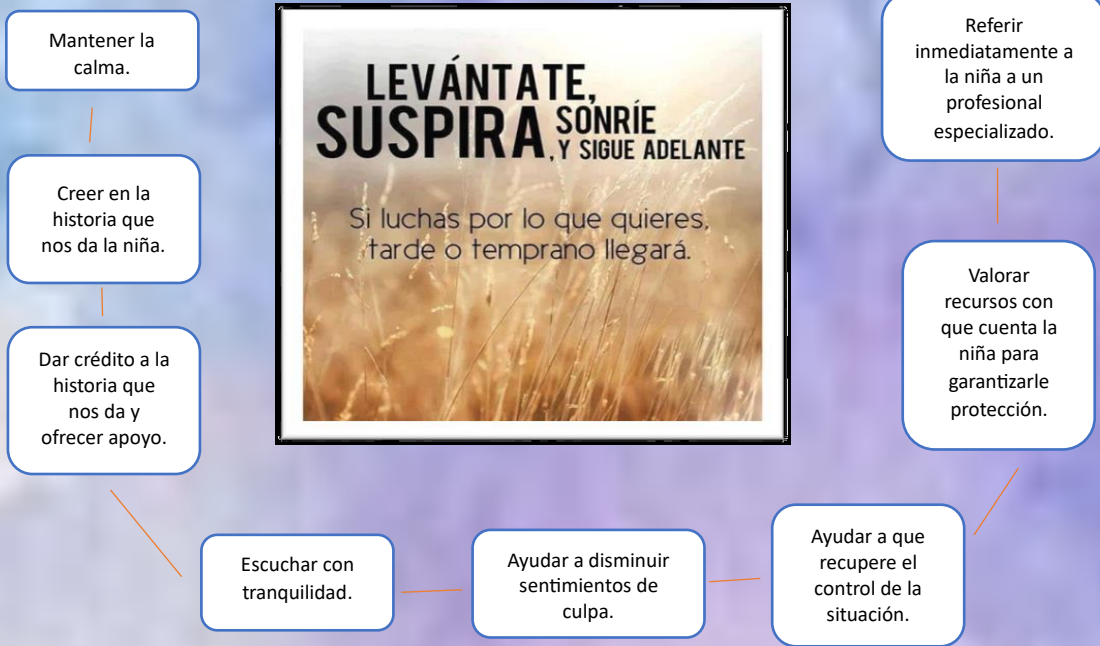


CADA SER HUMANO ES ÚNICO BIOPSIOSOCIAL E IRREPETIBLE

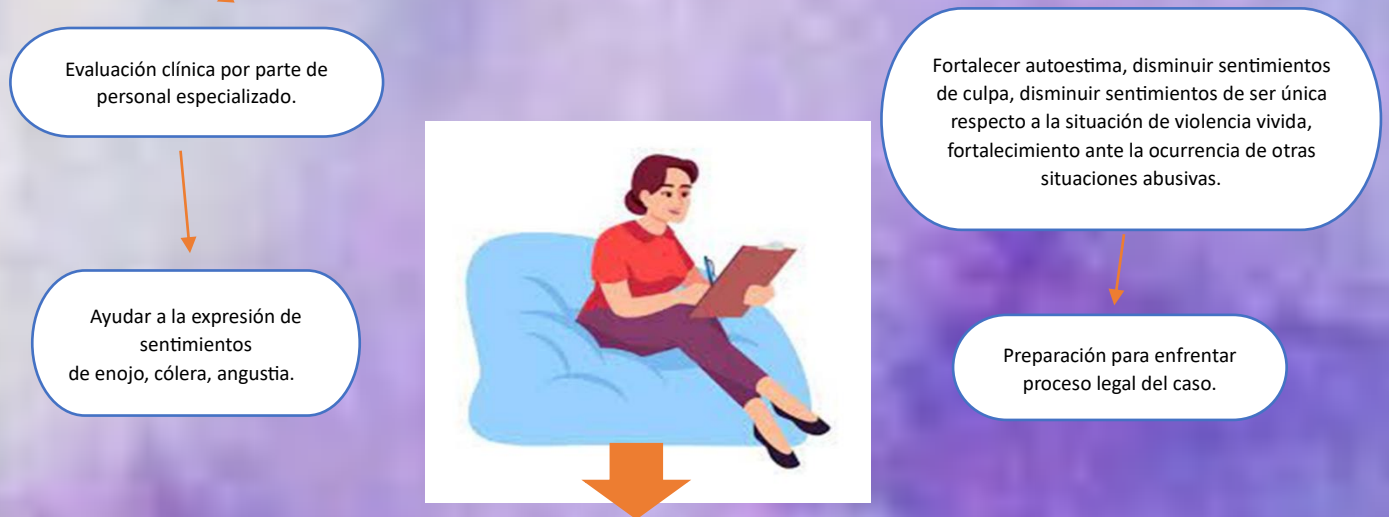
4. Propuesta de intervención en crisis, contención emocional, primeros auxilios psicológicos y el diagnóstico.



PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS



DIAGNÓSTICO PSICOLÓGICO



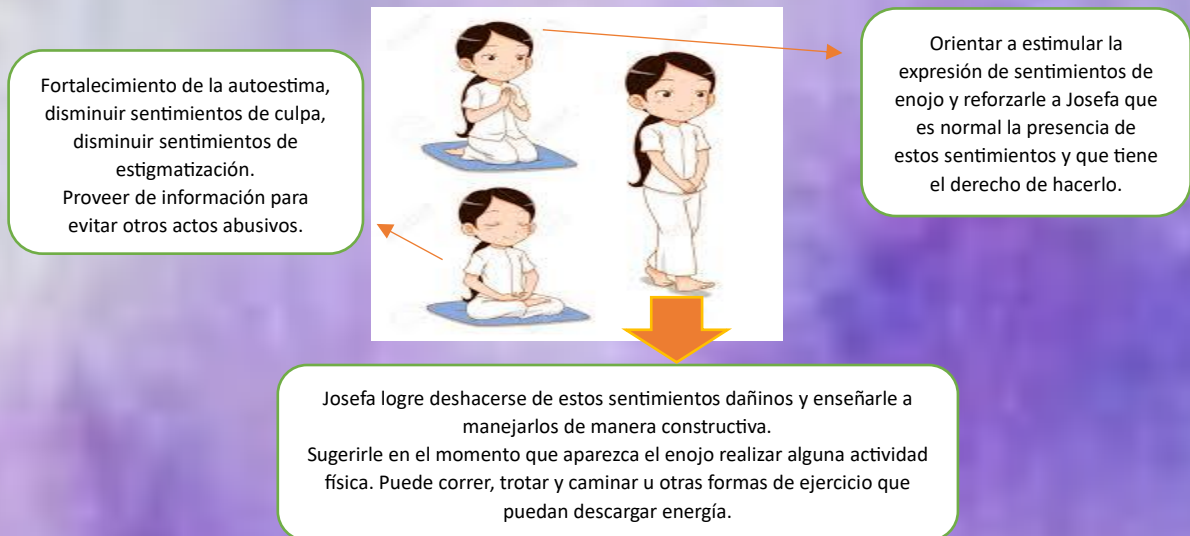
Josefa requiere de terapia de apoyo a fin de enfrentar la crisis post-abuso. Necesita expresar los sentimientos que generaron el o los eventos ocurridos, por lo que el tratamiento inicial consiste en desculpabilizarla, reforzar conductas positivas como el haber comunicado el abuso, permitirle expresar la agresividad que siente en contra del agresor, su padre. Así la necesidad de un proceso de catarsis es esencial para que libere los dos efectos mayores causados por la violencia sexual: culpabilidad e ira.

5. Propuesta de intervención contemplativa adecuada a Josefa.

1. Momento: ver-sentir-pensar



2. Momento: comprender-nombrar-elaborar



3. Momento: transformar y crear



Para que Josefa pueda visualizarse como persona y sobreviviente, la intervención será psicosocial-Resiliencia, trabajar con aquellos factores y mecanismos, personales y del entorno social, que actúan como protectores en situaciones de adversidad y que conducen a comportamientos resilientes, ella misma pueda tomar el control de su vida y afrontar dificultades con las mejores herramientas:

- Desarrolle confianza básica en sí misma, sienta afecto, aceptación en el medio que se desarrolla.
- Organice una independencia responsable conforme a sus posibilidades.

6. Dossier de arte y tú infografía.

La Arteterapia es un tipo de terapia artística que consiste en la utilización del arte como vía terapéutica para sanar trastornos psicológicos, tratar miedos, bloqueos personales, traumas del pasado y otros trastornos.

Pero, aparte de los fines meramente terapéuticos, la Arteterapia es una técnica de desarrollo personal, de autoconocimiento y de expresión emocional. Por tanto, no es necesario poseer ningún trastorno psicológico, sino simplemente sentir la necesidad de explorarnos a través del arte.

Si bien inicialmente comenzó a usarse la arteterapia con fines meramente terapéuticos, actualmente ha ampliado su ámbito de actuación.

¿Para qué sirve la Arteterapia?

Si bien inicialmente comenzó a usarse la Arteterapia con fines meramente terapéuticos, actualmente ha ampliado su ámbito de actuación, sirviendo igualmente para procesos de cambio, como vía de autoconocimiento y para desarrollar ciertas habilidades como la creatividad, percepción, intuición, etc.

Muchos terapeutas utilizan la terapia artística para abarcar áreas en las que una terapia verbal no alcanza. Cada vez se emplea más en residencias de ancianos, colectivos con problemas de integración, con deficiencias psíquicas, o con enfermos psiquiátricos, etc. También en el tratamiento de enfermedades como el estrés, la ansiedad, la fibromialgia o los trastornos alimenticios.

¿Cómo se lleva a cabo la Arteterapia?

A través de diferentes manifestaciones artísticas: pintura, teatro, modelado, collage, danza, escritura, música, etc, expresamos lo que guardamos en nuestro interior. Nuestros conflictos, miedos, angustias, necesidades, frustraciones, anhelos,

sueños... afloran cuando nos dejamos llevar por la obra que estemos representando.

En Arteterapia Gestalt nadie más que el autor interpreta la obra. El terapeuta ofrece una serie de instrucciones o consignas y ejercicios a realizar, pero es la persona la que sabe lo que su trabajo significa, independientemente de que luego se compartan los resultados con el terapeuta o con el grupo.

Por ello es importante que el trabajo se desarrolle sin hablar, que no se produzcan interrupciones externas que puedan sacar al "artista" de la conexión con su tarea. Es mediante la actividad creativa como la persona llega a la realización consciente del ejercicio, en el cual se manifiesta la parte más inconsciente.

Además, no se requiere de unas brillantes dotes artísticas, ni que el resultado de la obra tenga un gran valor artístico. Sin ser necesarias grandes habilidades ni conocimientos plásticos, la obra es siempre valiosa porque nace de la autenticidad del creador. Para lo cual se hace fundamental que el trabajo se haga con la suficiente espontaneidad, responsabilidad, conciencia y sinceridad.

El mayor valor es lo que la persona rescata de su interior, lo que descubre y los cambios que se producen dentro de él. Una vez adquirida conciencia, es necesaria una buena dosis de autorresponsabilidad: que la persona se comprometa consigo misma para llevar a cabo ciertas correcciones en su manera de actuar.

Pero es, observando la creación y reflexionando sobre la misma como el terapeuta y el paciente ven reflejado el mundo interno y establecen dónde se encuentra el desequilibrio. Los elementos artísticos son la base para tomar conciencia y sobre la cual posteriormente se empezarán a efectuar cambios que se trasladarán al día a día. Por tanto, requiere de un compromiso por parte del paciente, dado que es él quién se ha de responsabilizar en su proceso sanador.

Origen de la Arteterapia

El ser humano ha empleado el arte como modo de expresión incluso antes de que apareciera el lenguaje verbal. El arte supone una forma diferente de bucear dentro de nosotros mismos, de explorar nuestros “yoes” más profundos. Posee un efecto integrador del ser humano puesto que contempla la parte mental, emocional, física y espiritual.

Los orígenes los podemos encontrar desde los tiempos de las cavernas. Ya en ese momento los seres humanos creaban expresiones artísticas que representaban sus modos de vida, sus costumbres, plasmando en las paredes de las cuevas sus imágenes y sus percepciones. Desde entonces, el arte es una herramienta mediante la cual el hombre se expresa, conecta con su ser, plasmando sus sentimientos y por tanto aliviando de sus dolores físicos, emocionales o espirituales.

Posteriormente, en la Antigüedad Clásica se descubrieron las propiedades terapéuticas del arte y los beneficios de practicarla para conseguir el equilibrio general del ser humano y la elevación de la consciencia. Al encontrar la consonancia entre cuerpo y mente gracias al aprendizaje de oficios, esas personas se reinsertaban totalmente en armonía con su interior y con el resto de la sociedad.

Pero es en el siglo XIX, cuando un grupo de psiquiatras europeos comienzan a interesarse por las producciones plásticas de pacientes mentales. En este momento, destaca especialmente el aporte de Hans Prinzhorn, psiquiatra vienés, que consideraba la motivación creativa como una motivación básica de la especie humana, y que toda creación albergaba un potencial de autosanación.

Posteriormente, en el siglo XX la Arteterapia se institucionaliza como profesión, tomando como referencia dos escuelas de pensamiento: el Psicoanálisis y la

Educación Artística. Hacia los años 40 comienza a practicarse basándose en el resultado terapéutico de la actividad creadora. Por tanto, se considera que los padres de la Arteterapia son Jung, Freud y Steiner. También son relevantes las aportaciones de Winnicott, Kramer y Gombrich.

Cobra especial relevancia la influencia de la escuela Gestáltica, cuando Fritz Perls dio un nuevo rumbo a la psicología humanista. La terapia Gestalt se enfoca más en los procesos que en los contenidos. Pone énfasis sobre lo que está sucediendo, por encima de lo que fue, pudo haber sido, podría ser o debería estar sucediendo.

Algunos ejemplos prácticos de Arteterapia que se abordaran con "Josefa"

- **Pintura terapia**

¿A quién se dirige la pintura terapia?

La pintura terapia es la más utilizada, ejercida por libre, asociada o no a ciertas profesiones educativas o sociales. El arte terapia puede también intervenir en diversas estructuras: hospitales, hospitales psiquiátricos, unidades de cuidados paliativos, centro de reeducación funcional y neurológica, guarderías, centros de psicoterapia, prisiones, asociaciones de ayuda a la inserción, etc. Esta forma de terapia es frecuentemente aconsejada como complemento de un psicoanálisis o como vía de psicoterapia de seguridad para todos aquellos que tienen dificultad de palabra.

De una manera más general, los problemas emocionales, los problemas de comportamiento, las dificultades de adaptación, los problemas psicológicos ligados a discapacidades sensoriales y físicas, constituyen las indicaciones más específicas de la pintura terapia. La pintura terapia podrá canalizar la actividad mental y estructural del espacio interior y dar el sentido a las sensaciones y emociones.

¿Cómo trabaja la pintura terapia?

El arte-terapia no interpreta la obra, pero trabaja sobre la carga simbólica de los actos. Esta interpretación se basa en los colores elegidos por el paciente y la forma de los trazos dibujados.

En pintura terapia, utilizar los colores según lo sentido en el momento, significa a menudo traducir las emociones en estado puro, antes que las palabras incluso. Los trazos y las formas expresan igualmente las emociones, pero a través del atajo de los gestos. Hacer una curva no tiene la misma significación emocional que hacer líneas con forma de ángulo

El enfado o el amor tampoco se traducen en los mismos trazos. Dibujando líneas apoyándose en colores sobre el papel, el paciente no solamente expresa sus emociones, sino que recibe la influencia de su producción pictórica. Y es un verdadero diálogo entre el pintor y el papel, autorizando la superación de las resistencias y de los bloqueos, y esto desemboca en conciencias a favor de las cuales el proceso terapéutico propiamente dicho puede asentarse.

Mirando sus obras, el paciente podrá más rápidamente mirar sus emociones con una cierta distancia. Un enfado expresado sobre el papel, de vuelve exterior, no presenta el mismo carácter personal amenazante. Al aparecer sobre el papel, se probará que puede abandonar el sujeto para entrar en un objeto.

- **Collage terapia**

¿Cómo trabaja el collage terapia?

El collage en particular, nos confronta con una interesante metáfora. Por medio de esta técnica seleccionamos trozos, recortamos partes, imágenes, distintas. Se pone

en juego elegir, seleccionar, y luego la capacidad de unir, de integrar, de ubicarlas en el mismo espacio. Entre esos recortes, producimos sentido. Expresamos una forma particular de percibir nuestro mundo interno.

De algún modo esta actividad implica un proceso análogo al que muchas veces iniciamos en la vida, y con respecto a lo trabajado sobre nosotros mismos, los aspectos psicológicos, lo inconsciente, lo que percibimos como contradictorio o lo que no podemos nombrar.

Y, en esta técnica en particular nos permiten integrar aspectos propios mediante la integración de esas partes, distintas, dispares, en el mismo espacio (la hoja en blanco). Según el Arteterapia, hay una correspondencia entre la creación y transformación del mundo externo, y la transformación que acontece de manera intrapsíquica.

Por eso, se considera que la creación por medio de la técnica de Collage, puede ayudar no solamente de modo terapéutico, sino también con el fin del Autoconocimiento.

La selección de imágenes, el comienzo de la tarea, la elección, el armado, dicen mucho de quien lo lleva a cabo. En el proceso se plasman dudas, autocríticas, aparecen mandatos e ideas que muchas veces dificultan o frenan el avance. Todo esto debe ser observado y visibilizado, con el fin de que la persona se habilite, sortee las resistencias para llevar a cabo la tarea, que resulta siendo una obra creada por él mismo, de principio a fin. Desde la hoja en blanco, hasta la elección del nombre y la firma.

La obra y fundamentalmente el proceso creativo, es un espejo del sujeto en ese momento en particular. Muestra y deja traslucir lo que está ocurriendo en el plano

psicológico, cuáles son los aspectos inconscientes y cuales los discursos que lo atraviesan, y la técnica artística es un modo expresivo que permite visualizarlo y materializarlo.

El collage, específicamente, es una técnica en la que se pone de manifiesto de modo más claro el par integración-desintegración, justamente por las características de la técnica en sí misma.

Es una técnica que, si está enmarcada en un contexto terapéutico y guiada correctamente, potencia la capacidad de autoconocimiento, y el afianzamiento de la identidad y la autoestima.

- **Tejido terapia**

- **¿Cómo trabaja el tejido terapia?**

El arte de tejer, un camino para sanar desenredando mentes y ovillos. Dentro de las artes, el tejido es una valiosa herramienta que brinda alivio a personas que sufren alguna enfermedad crónica autoinmune o atraviesan por situaciones que les generan estrés o depresión.

Las artes favorecen la exploración, expresión y comunicación de emociones y conflictos psicológicos mejorando la calidad de las relaciones humanas. Mejora la salud mental, emocional y social de la persona.

El arte terapia se practica en pequeños grupos y la conducción de un terapeuta. Se convierte en un acompañamiento de personas "en" dificultad psicológica, física,

social o existencial a través de sus propias producciones que pueden ser dibujos, música, teatro, cuentos, danza, aromas, etc.

Dentro de las artes, el tejido es una valiosa herramienta que brinda alivio a personas que sufren alguna enfermedad crónica autoinmune o atraviesan por situaciones que les generan estrés o depresión.

Se realizó un taller de lana Merino (XXL) en el que la consigna fue tejer una manta con las manos. Estuvo a cargo de la médica especialista en psiquiatría y enfermedades crónicas, Claudia Bertoli, detalló cuáles son los beneficios del tejido para todas las personas y especialmente para las que sufren alguna enfermedad crónica autoinmune.

"El arte, en este caso a través el tejido permite a la persona recrearse nuevamente, formando eslabones de creaciones. Con esta técnica pude incorporar otro ingrediente al arte de curar, el arte de tejer, desenredando mentes y ovillos, creando mantas y círculo de mujeres que siguen tejiendo y encontrándose", aseguró.

Al mismo tiempo destacó ente los beneficios que ayuda a ejercitar nuestra mente mediante la concentración, la inventiva, imaginación, memoria, lógica y creatividad. "Los tejidos son tan antiguos como la humanidad y hay varias formas de tejer, el estilo artesanal es el que se realiza con telar o las manos, no se produce en forma industrial o en serie".

Bertoli indicó que se obtiene "principalmente de las ovejas, también de las cabras, llamas, guanacos, todos provenientes del grupo llamado 'pequeños rumiantes'".

Explicó que la técnica de tejido utilizada en el taller "es la de tejido extremo. Tiene propiedades sedantes, es placentera y calma la ansiedad".

La doctora detalló que esta técnica "surgió en Europa de la mano de la diseñadora ucraniana Anna Marinenko, quien jugando probó usar sus brazos como agujas de tejer (arm knitting)". "Este tipo de terapias hace que una persona potencie su capacidad de imaginar, crear y descifrar", aseguró la doctora Bertoli.

Remarcó que utilizar este tipo de terapias "hace que una persona potencie su capacidad de imaginar, crear y descifrar. Comencé hace 20 años a trabajar con pacientes con enfermedades reumatológicas fibromialgia, lupus, artritis reumatoidea en jóvenes, etc. y empezó mi búsqueda constante de saberes que no estaban en los libros aún. La pregunta era cómo encarar estas patologías, más allá de la psicoterapia tradicional y los psicofármacos".

Una tejedora que habita el alma de cada mujer "Hay una tejedora que habita el alma de cada mujer para enseñarles a mirar el tiempo como un gran ovillo y sus dones como 'las manos' a dar forma a su vida. La tejedora del alma enseña a deshacer las zonas muertas y hacer alquimia con ellas para transformarlas en abono para seguir adelante", afirmó la médica.

Al mismo tiempo recordó la leyenda que dice que cuando se llega a la casa de una mujer tejedora de alma, "si te entrega algo hecho por ella, en realidad te entrega hebras perdidas que no has logrado domar, claves para despertar a la tejedora del alma que duerme en ti, abrirte a una nueva forma de mirar", extracto del libro "La tejedora de vidas. Cuentos para sanar el alma femenina" de Elena García Quevedo.

- **Musicoterapia**

¿Cómo trabaja la musicoterapia?

Disciplinas como la arteterapia y la musicoterapia generan una mejora de su salud y de su calidad de vida. Se estimulan tanto su actividad cerebral como su inteligencia emocional aumentando, entre otras, su autoestima, mientras que, a la vez, les ayudan a ser creativos, a expresarse en otro lenguaje, a mejorar su concentración y a relacionarse.

La arteterapia y la musicoterapia son formas de psicoterapia, herramientas que ayudan a tratar enfermedades y trastornos consideradas como terapias no farmacológicas, pudiendo intervenir en un sentido no químico.

Ambos tipos de terapia permiten la expresión de las propias emociones, sentimientos y pensamientos, por lo que actúan como una forma de liberación. Se consideran una manera efectiva para ayudar a aquellas personas que muestran dificultades para expresarse y comunicarse.

La musicoterapia, consistente en el uso de la música y de sus elementos con fines terapéuticos, mientras que a la vez promueve la comunicación, mejora la autoestima y el estado de ánimo e incentiva el movimiento, la expresión o la creatividad. Escuchar música puede aumentar los niveles de serotonina, el neurotransmisor encargado de regular el estado de ánimo y el sueño y que se conoce como la hormona de la felicidad.

La música tiene la capacidad de recuperar recuerdos cuando se escucha; por ello, es uno de los mejores tratamientos no farmacológicos para personas mayores que padecen trastornos, demencias u otro tipo de enfermedades. Asimismo, la

musicoterapia aporta una serie de beneficios tanto a nivel cognitivo, como físico y emocional.

A nivel cognitivo, la musicoterapia ayuda a conservar las habilidades de comunicación verbal, debido a que las actividades rítmicas son ventajosas para la inteligibilidad del lenguaje; mejora la concentración, la atención y la orientación en la realidad; estimula la memoria y favorece el continuo aprendizaje, la actividad mental y la creatividad.

A nivel físico, actúa como estímulo sensorial; ayuda a mantener la movilidad y es beneficiosa para músculos y articulaciones; alivia el dolor crónico; contribuye a superar estados de depresión, de ansiedad y de angustia; y fomenta la coordinación de los movimientos y el equilibrio.

A nivel emocional, la musicoterapia permite una mayor interacción y comunicación, disminuyendo el riesgo de aislamiento, la baja autoestima o el auto abandono. Asimismo, favorece la exploración de las propias emociones y las hace salir, lo que sirve de forma de reflexión y expresión de los sentimientos.

Un artículo de Eva Ochoa Moratinos, responsable asistencial de Amavir

EL ARTE NO CURA, PERO PUEDE SER TERAPÉUTICO Y EL SUFRIMIENTO PUEDE SER UNA OPORTUNIDAD PARA LA CREACIÓN, EN VEZ DE SER UN OBSTÁCULO.

"MIREIA BASSOLS"



PROCESO TERAPÉUTICO "Josefa"

1. Pintura

Esta técnica de arteterapia es probablemente la más ilimitada. Pintar puede darle una gran sensación de libertad, pudiendo representar lo que desea.



2. Collage

El collage consiste en cortar y pegar imágenes que le inspiran o que expresa sus emociones y unir las todas. Es un arte personal, pero a través de la recopilación de otras imágenes que expresan mejor cómo se siente.



DOSSIER DE ARTE "Josefa"



3. Tejidos

El uso de tejidos en la arteterapia, es otra manera de hacer arte con la que puede expresar cómo se siente. La suavidad que proporcionan los tejidos puede ayudarle a estar cómoda durante las sesiones y abrirse más.



4. Musicoterapia

La musicoterapia, con la intención de lograr la mejora de las relaciones interhumanas, entendiéndose éstas como factor clave para la mejora de la mente (alma) del ser humano.

¿CÓMO SE VA A TRABAJAR DESDE EL ARTE? "Josefa"

"Lo creativo suele ser terapéutico y lo terapéutico es con frecuencia un proceso creador" Natalie Rogers

Por medio de la obra podrá enunciar muchas situaciones emocionales: como frustración, rechazo, placer, amor, odio, ansiedad o sentimientos de culpa, así como experiencias cotidianas y situaciones que le ocurren durante el día.

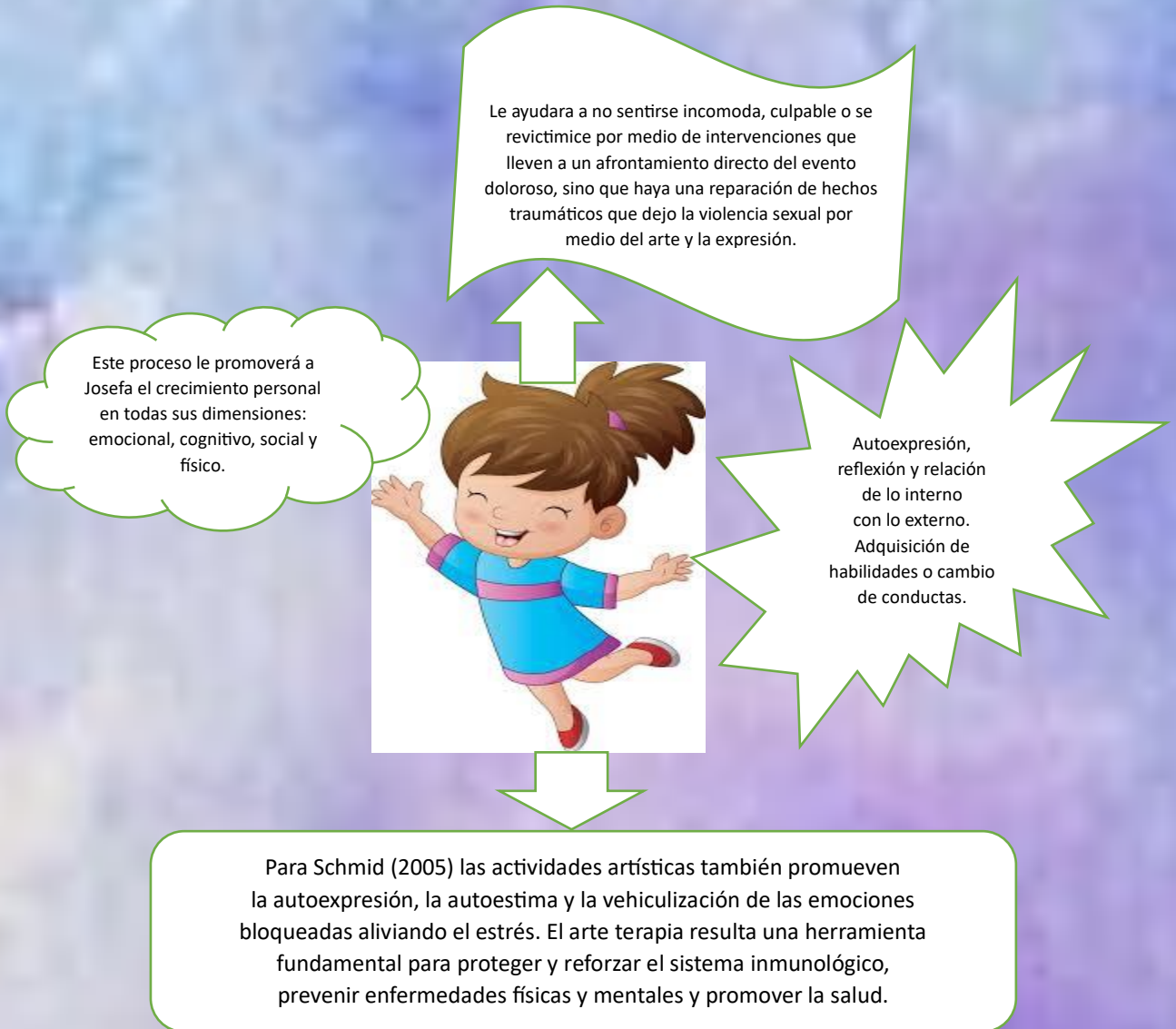
El arte terapia ayudara a explorar los sentimientos de Josefa que sufre de problemas psicológicos, desequilibrios emocionales, originadas por experiencias dolorosas que se



El arte terapia: pintura, collage, tejidos y musicoterapia ayudará a Josefa a experimentar las emociones, liberarlas y aceptarlas. Permiéndole ampliar la conciencia, destrabar conflictos psíquicos y generar un estado de congruencia.

Se basa que la creatividad conectada con la expresión artística, ayuda a la resolución de conflictos, desarrollo de habilidades, manejo de la conducta, estrés, fortalecimiento la autoestima, timidez y autoconocimiento. (Serrano, P. 2006)

¿CÓMO LE AYUDARA ESTE PROCESO? "Josefa"



7. Estructura de danza como terapia artística.

1. CALENTAMIENTO

La rutina de calentamiento es fundamental, además de preparar el cuerpo para movimientos más energéticos, Josefa aprenderá y comprenderá que así también cuida su cuerpo y le demuestran cariño.



Movimiento progresivo del cuerpo con música que acompañe y no marque, activando piernas, tronco, brazos y cabeza, a partir de la conciencia de la respiración.

- Relajación mediante percepción.
- Ejercicios de respiración (tomar aire conscientemente, extensiones con respiración, percibir espacios respiratorios).
 - Ejercicios de empoderamiento.
 - Ritual "Impulso - parada - inclinación".

Los ejercicios de percepción tienen un rol dominante. El darse cuenta del cuerpo, el estar en el "aquí y ahora" es la clave para cambiar actitudes.

2. DINÁMICA

Percepción - Consciencia sensorial

Esta práctica es muy beneficiosa en la terapia con personas traumatizadas. Se la utilizara con Josefa para mejorar el contacto con ella misma, para poder sentir mejor los sentimientos corporales y emocionales para que pueda estar mejor en el "aquí y ahora" - en el presente.



Se entrena la percepción/consciencia sensorial a través de la sensación:

- de su cuerpo,
- de las/los otras/os,
- del entorno/del mundo.

Con estos ejercicios se mejora la relación consigo misma, con las/los demás y con el entorno.

Se le pedirá a Josefa ejercicios de estiramiento y respiración, para que pueda percibir y sentir su cuerpo especialmente dónde siente los músculos y tejidos estirados.

Muy eficaz percibir sus pies en el piso, sus manos, su espalda, para que se quede en el "aquí y ahora" y se disminuyan las emociones.

3. INTEGRACIÓN

Es momento para escuchar y reflexionar a Josefa, lo que siente, lo que piensa y lo que quieren hacer.



Lo que siente Josefa, desde el gusto de emocionarse en la serenidad de la construcción de ideas y sensaciones que, por inefables, no son menos sentidas y vividas.

Lo que piensa, desde la conciencia permanente de una acción voluntaria, en un esfuerzo por la concreción, aunque de efectos desconocidos. Lo que quiere hacer, permite tocar, visualizar, oler y acariciar lo más desconocido y lo más cercano al sentimiento de sí.

Josefa fue capaz de verbalizar pensamientos y sentimientos. La liberación de la tensión muscular y la respiración fluida, favoreció a la disponibilidad de la energía para la vida, destrabando y eliminando obstáculos, inhibiciones y limitaciones psico-corporales.

4. RELAJACIÓN Y CIERRE

Se le menciona a Josefa, al realizar ejercicios corporales como estiramientos, ejercicios de respiración, percepción o relajación se cuida y entrena el cuerpo y al mismo tiempo todos estos ejercicios y posturas corporales influyen en nuestras emociones y en nuestra mente.

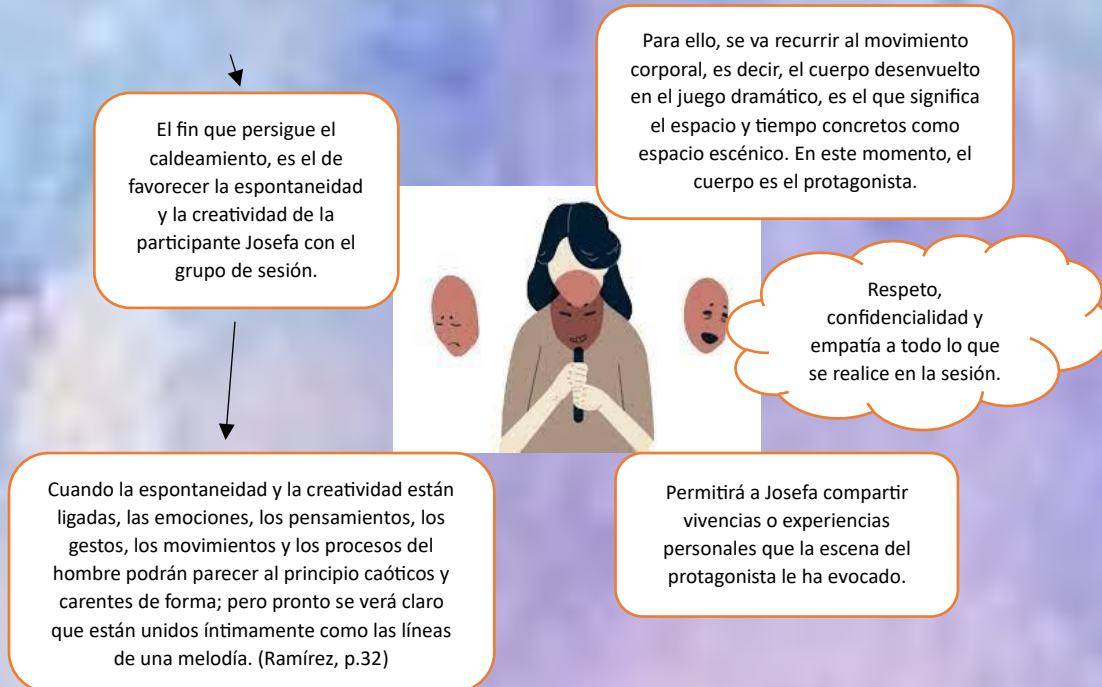


Se le agradece a Josefa por la sesión compartida y por su sensibilidad, empatía, sensación de bienestar, libertad y tranquilidad. También por el autocontrol, el autocuidado y la autoestima.

Esta sesión permitió a Josefa, el fortalecimiento de la autoestima y la fuerza de voluntad será a través de la práctica regular de ejercicios corporales. A través del trabajo del cuerpo, lograra alcanzar mayor seguridad mental, conseguir el equilibrio físico, como medio para lograr el equilibrio interior (mental, espiritual).

8. Infografía de tú sesión del psicodrama.

1. CALENTAMIENTO - CALDEAMIENTO



2. ACCIÓN - DRAMATIZACIÓN



3. CIERRE

*“Los momentos
difíciles crean
personas fuertes, las
personas fuertes crean
tiempos fáciles”. EW*

Josefa agradece y expresa: lo que hoy sentí, es un viaje que transita y traspasa el tiempo, por ser un momento de creación. Gracias por acompañarme a sentirme mejor.



¿Preguntamos a Josefa cómo llevas lo trabajado a la vida cotidiana?

Hablar con mis compañeras, expresar lo que no me agrada, y demostrar aprecio a los demás.

Pude despojar de mis dolores, me di cuenta que puedo ser fuerte, valiente, amada, y respetada por los demás.

9. Infografía del proyecto de vida para Josefa.

Somos lo que hacemos repetitivamente; la excelencia, por lo tanto, no es un acto, sino un hábito.
Aristóteles

Proyecto de vida: un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que toma forma concreta en la disposición real y en sus posibilidades externas e internas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser en un contexto y tipo de sociedad determinada' (D'Angelo, 2000, p. 270).

Habilidades aprendidas: a Josefa se le transmitió en las sesiones a comunicarse asertivamente, con la finalidad de que sea capaz de respetar la opinión de los otros.

Comprende, respeta y construye normas de convivencia colectiva.

Josefa identifica sus fortalezas, debilidades, actitudes, valores y recursos personales y sociales con los que cuenta para enfrentarse a diversas situaciones.

Reconoce y comprende los sentimientos, pensamientos y valores de ella misma, y de las personas que la rodean.

Josefa tiene la habilidad de poder elegir entre varias opciones, evaluar las posibilidades y tener en cuenta las consecuencias a sus elecciones.

Sueña en ser abogada y defender los derechos de los niños y niñas. También en ser pintora artística y enseñar a sus hijas.

Tiene un emprendimiento en venta de ropa, y genera sus propios ingresos económicos, para estudiar y la manutención de sus hijas.

Josefa tiene confianza en ella misma, para lograr sus metas y todo lo que se proponga. Reconoce y acepta que lo sucedido en el pasado, no fue y no es su responsabilidad y culpa.

Josefa es flexible y se adapta, toma la iniciativa, se autogobierna, y puede relacionarse socialmente.



10. Conclusiones y recomendaciones finales para el caso de Josefa y casos de violencia sexual en niñas.

En nuestro país, la enseñanza en el tema de la violencia sexual contra las niñas, especialmente para las víctimas de incesto, la transmisión de conocimiento a las mismas, que existe al respecto, es reducida.

Los efectos devastadores de la violencia sexual afectan a su desarrollo, al trastornar sus expectativas sobre el mundo y sobre los demás, alterando con ello, su sentido de integración personal, también en su relación con sus padres, familia, escuela, amigos/as y pareja.

La violencia sexual involucra a personas queridas, lo que representa dilemas complejos en las familias donde ocurre dicho acto. No denunciar la situación, es muchas veces una salida esperada.

Las niñas que viven o están saliendo de la experiencia de violencia sexual, se ven obligadas a hacer grandes esfuerzos de sobrevivencia. Estos esfuerzos se redoblan cuando el ofensor vive en el hogar, aun después de la denuncia. El convivir con el abusador, es un recordatorio traumático diario.

La revelación suele ser un agravante para las niñas, pues ella queda sola frente a las alianzas que el ofensor establece, especialmente en casos de incesto padre/hija. El padre se siente muy amenazado cuando su castillo se resquebraja ante la revelación del abuso. Este es el momento en que la niña se encuentra en un estado más vulnerable.

Aflicción, es un termino que se ha encontrado adecuado para estos casos; al interpretar el conjunto de síntomas tanto somáticos, como psicológicos que surgen a consecuencias de la violación sexual.

Estas manifestaciones, son parte de las secuelas de los extraordinarios esfuerzos que las victimas tienen que hacer para crecer y conservar algún sentido de esperanza en un ambiente disfuncional, es decir; en un entorno de abuso, de terror y de alerta permanente.

El tratamiento para las niñas que han sido víctimas de violencia sexual, se desenvuelve con la seguridad, se convierte en una meta primordial en el tratamiento. La protección inmediata de la niña, exige una intervención rápida para que la violencia sexual no siga ocurriendo.

El mejoramiento y la estabilización del ambiente, son de vital importancia. El trabajo con la familia, especialmente la madre, es requisito para todos los modelos de tratamiento de niñas.

La mejor recomendación es "*Rompiendo el silencio*", a las niñas víctimas de violencia sexual, se les impuso el silencio, cuando adultas, muchas de ellas hablan en voz muy baja y cuentan poco de sus experiencias infantiles y actuales.

Muchas mujeres han guardado este secreto por más de 50 años, otras habrán muerto sin haber hablado nunca. Una gran cantidad de ellas, son diagnosticadas como enfermas mentales o tratadas como delincuentes, sin que nadie supiera sobre el dolor que guardaban y las torturas a las que fueron sometidas cuando niñas.

No hablar de la violencia sexual les da también la ilusión de que esa situación no sucedió, o que no fue tan despiadado. Contar el abuso a personas adecuadas permite encontrar comprensión y consuelo. Esta revelación puede también ayudar a otros miembros de la familia a hablar de su victimización.

Es difícil que la mujer se auto visualice siendo niña, vulnerable y sin poder. No sabe que guarda esa niña adentro, infeliz y asustada. Debemos de ayudar a las sobrevivientes a encontrar a esa niña, la que fue y la que aun tiene adentro. Proporcionarles el *conocimiento y la información* para que comprenda que no fue su culpa y que, con nuevos conocimientos, esa vergüenza pueda ser lidiada.