

# **GUÍA**

## **FORMACIÓN PARA EL EFECTIVO ACOMPañAMIENTO EN AUTOCUIDADO Y ATENCIÓN PSICOSOCIAL A MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA Y DESPLAZAMIENTO FORZADO**

**Dirigida a formadoras,  
cuidadoras y defensoras  
de DDHH y de la Mesa  
de Mujeres Migrantes y  
Desplazadas**



Grupo Sociedad Civil

© Grupo Sociedad Civil



Grupo Sociedad Civil

© ACNUR



Diseño de Guía metodológica:

**Marbella Caballero**

**Agradecimientos especiales:**

Esta Guía contó con la revisión técnica de las siguientes personas. Sus aportes fortalecieron indudablemente esta propuesta metodológica

**Johanna Reina**

Oficial de Protección Asociada del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) Honduras.

**Ixchel María Isidro**

Asistente Senior de Protección del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) Honduras

**Jessica Sánchez**

Directora ejecutiva de Grupo Sociedad Civil

**Víctor Manuel Morales Rodas**

Coordinador de proyectos Grupo Sociedad Civil

**Francis Paola Flores y Sandra Ruíz**

Monitoreo y seguimiento Grupo Sociedad Civil

**Johanna Burgos**

Edición y corrección de estilo

**Karen Medina**

Diagramación y diseño

Esta Guía metodológica es parte del Proyecto “Mujeres que caminan: Otras miradas, otras propuestas” para la promoción/ sensibilización del acompañamiento psicosocial y de autocuidado a mujeres víctimas de violencia y desplazamiento forzado. Puede implementarse a nivel local, regional o nacional, por cualquier organización comunitaria, asociación o institución que trabaje en favor de los derechos de las mujeres y de la población perteneciente a la comunidad lesbiana, gay, bisexual, transexual, intersexual (LGTBI), desarrollo comunitario, específicamente sobre temas de desplazamiento forzado.

Las opiniones expresadas en esta publicación son responsabilidad únicamente de las personas entrevistadas, y no reflejan necesariamente los puntos de vista de GSC ni del ACNUR.

# Contenido

Glosario.....	4
Siglas y acrónimos.....	5
Presentación .....	7
Objetivos de Guía .....	8
Secuencia didáctica de la Guía.....	8
Contenido conceptual de Guía.....	10
1. Revisando el contexto y su influencia en la víctima .....	10
1.1. Salud y el bienestar del ser humano.....	10
1.2. Conclusiones investigación “¿Es el desplazamiento forzado otro ejemplo de la feminización de la violencia?” .....	11
1.3. Interseccionalidad del contexto y efectos psicoemocionales diferenciados .....	11
1.4. Papel fundamental de formadoras, cuidadoras y defensoras.....	12
2. ¿Cómo ofrecer el acompañamiento psicosocial?.....	13
2.1. Comunicándonos asertivamente con la víctima.....	13
2.2. Autocuidado como cuidadoras y defensoras. ....	15
3. Técnicas no invasivas para la oportuna atención psicosocial .....	17
3.1. Finalidades de acompañamiento psicosocial y de autocuidado. ....	18
Propuesta metodológica para el desarrollo presencial de Guía de autocuidado y atención psicosocial.....	19
Propuesta metodológica para el desarrollo virtual de Guía de autocuidado y atención psicosocial.....	29
Anexos.....	40
Bibliografía .....	41

## Índice de tablas

Tabla 1. Recomendaciones para establecer límites en la atención y acompañamiento psicosocial.....	16
---	----

## Índice de ilustraciones

Ilustración 1. Condiciones de bienestar.....	10
Ilustración 2. Interseccionalidad del género: Privilegios y normas sociales .....	11
Ilustración 3. Propuesta de análisis del contexto y las múltiples violencias de la víctima.....	12
Ilustración 4. Posibles estrategias de abordaje .....	15
Ilustración 5. Alternativas en base a análisis y respuestas de la víctima.....	17

## Índice de diagramas

Diagrama 1 Componentes de la comunicación asertiva.....	14
---	----

## Glosario

**Acompañamiento psicosocial:** Es el conjunto de procesos articulados de servicios que favorecen la recuperación o mitigación de los daños psicosociales, el sufrimiento emocional y los impactos a la integridad psicológica y moral, así como al proyecto de vida. (Ministerio de Salud y Protección Social Colombia, 2021)

**Autocuidado:** El autocuidado o cuidado personal es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano que se encuentra bajo el control del propio individuo, realizada de forma deliberada y por iniciativa propia. (Hernández, 2017)

**Contenido clave:** Es parte de la planificación, resalta el elemento clave que se espera reflexionar con las personas participantes. Al momento de la facilitación es indispensable considerarlo.

**Crisis emocional:** La crisis es un estado temporal de trastorno, que se caracteriza por una desorganización reflejada en una incapacidad para enfrentar la situación adversa que se está viviendo, manejar adecuadamente las emociones, enfocar el pensamiento y la conducta en resolver el problema. Las crisis traen consigo distintos síntomas como sentimientos de cansancio, agotamiento, desamparo, tristeza, inadecuación, confusión, ansiedad, angustia, frustración, enojo, rabia, cólera; además de síntomas físicos como llanto, sudoración, palpitación, temblor. (Vigil, 2021)

**Desplazamiento forzado:** Es una violación de derechos humanos que se presenta cuando personas, o grupos de personas, se ven obligadas a huir de su hogar o lugar de residencia habitual, para evitar los efectos de una situación de violencia generalizada, de un conflicto armado o de violaciones a derechos humanos. (CMDPDH, 2021)

**Emociones:** Son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante. (Carranza, 2021)

**Enfoque dialógico:** Es un conjunto de principios, instrumentos, herramientas y propuestas metodológicas que tienen el objetivo de incentivar el diálogo interno y externo de las personas participantes para la transformación de la realidad.

**Enfoque participativo:** Estrategia metodológica para la co-construcción del aprendizaje a través del involucramiento consciente, permanente y libre de las personas participantes.

**Hilo rojo de la metodología:** Expresión para representar la coherencia temática y metodológica que debe llevar el proceso de facilitación.

**Impacto psicoemocional:** Es el conjunto de cambios de comportamientos, pensamientos o emociones que pueden aparecer o se intensifican, como producto de un evento/información impactante. (Moreno, 2020)

**Interseccionalidad:** Enfoque que sostiene que el sexo, el género, la etnia, la clase o la orientación sexual, como otras categorías, están interrelacionadas. (Saa, 2014)

**Necesidades:** Se presentan cuando individuo o ser se encuentra en carencia de un elemento, y su consecución resulta indispensable para vivir en un estado de bienestar corporal pleno. (Hevia, 2006)

**Preguntas generadoras:** Herramienta pedagógica que impulsa la reflexión a través de preguntas que desafíen a las personas participantes a construir y deconstruir conceptos o aprendizajes previos con el objetivo de nuevos aprendizajes.

**Resiliencia:** Capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, violencia, etc. (Conectia psicología, 2021)

**Retroalimentación de actividad:** Acción de sistematizar/resumir contenidos vistos anteriormente, en un proceso de aprendizaje o formación, resaltando los elementos más importantes para los nuevos conocimientos por adquirir.

**Sentimientos:** Los sentimientos son un estado de ánimo que se produce en relación a inputs externos, considerados la expresión mental de la emoción. ¿De dónde vienen los sentimientos? Cuando la emoción se procesa en el cerebro y la persona es consciente de dicha emoción y del estado de ánimo que le produce, da lugar al sentimiento, por ello el origen de los sentimientos son las emociones definidas y valoradas racionalmente que determinarán nuestro estado de ánimo. (Bastardas, 2021)

**Sufrimiento emocional:** Daño, dolor o sufrimiento emocional, social, espiritual o físico que lleva a una persona a sentirse triste, miedosa, deprimida, ansiosa o solitaria. Las personas con sufrimiento también pueden sentirse incapaces de enfrentar la vida diaria. (Diccionario de biomedicina, 2021)

## Siglas y acrónimos

<b>ACNUR:</b>	Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados
<b>DDHH</b>	Derechos Humanos
<b>GSC</b>	Grupo Sociedad Civil
<b>LGTBIQ+</b>	Lesbianas, gays, transgéneros, transexuales, bisexuales, intersexuales, queer
<b>VBG</b>	Violencia Basada en Género
<b>OMS</b>	Organización Mundial de la Salud



## Presentación

*“El desplazamiento de mujeres no es nuevo. A las mujeres les ha tocado huir desde el momento mismo que se legitimó y permitió la violencia en contra de ellas. Lo que pasa es que hasta ahora se está analizando y asignándole el nombre de desplazamiento. Todos sabemos que pasa en esta región, pero no tenemos suficiente información, ni datos duros.”* Entrevistado 24, experto.

El Grupo de Sociedad Civil (GSC) ha identificado, desde hace unos años que en las localidades donde trabaja se agudiza cada vez más la problemática de migración y desplazamiento forzado. En un genuino interés de las organizaciones que componen el GSC se desarrolló en 2018, la investigación sobre el desplazamiento forzado de personas defensoras de DDHH, mujeres y población Lesbiana, Gay, Bisexual, Transexual, Intersexual (LGBTI) con el fin de evidenciar que este era una problemática creciente, así como escudriñar sobre sus posibles causas. Uno de los hallazgos más reveladores evidenció que la Violencia Basada en Género (VBG) era uno de los principales determinantes del desplazamiento forzado.

Es así como, en el año 2020, con el apoyo de la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR) se llevó a cabo la investigación: “Investigación sobre violencia sexual y femicidios como causas del desplazamiento forzado: ¿Es el desplazamiento forzado otro ejemplo de la feminización de la violencia en Honduras?” Sus hallazgos son importantes: “...el desplazamiento de las mujeres producido por las violencias contra ellas por su género es real y no solo el producto de sesgo en las publicaciones ilustradas y de diversos obstáculos metodológicos” (Muñoz, 2021)

La presente Guía metodológica: **“Formación para el efectivo acompañamiento en autocuidado y atención psicosocial a mujeres víctimas de violencia y desplazamiento forzado”** dirigida a formadores, cuidadoras y defensoras de DDHH y de la Mesa de Mujeres Migrantes y Desplazadas. Tiene como propósito fortalecer las capacidades y competencias de formadoras, cuidadoras y defensoras de DDHH y de la Mesa de Mujeres Migrantes y Desplazadas para su oportuna labor de acompañamiento a cientos de mujeres de diversos contextos en situación de desplazamiento forzado y violencia a nivel nacional.

Este proceso consta de tres pasos fundamentales. Se presentan dos versiones para ser facilitada desde el entorno virtual y presencial adjuntando sus respectivos materiales didácticos.

Esperamos pueda ser utilizada para nutrir el trabajo de las formadoras, cuidadoras y defensoras sin que éstas se fortalezcan y hagan sostenible la invaluable labor que realizan.

## Objetivos de Guía

La guía está concebida como un insumo práctico que presenta tres grandes momentos a considerar para la aplicación de acompañamiento psicosocial y de autoapoyo a mujeres víctimas de la violencia.

Espera lograr siete objetivos en las formadoras, acompañantes y defensoras de DDHH y de la Mesa de Mujeres Migrantes:

1. Reconocer el desplazamiento forzado y la violencia como eventos de gran impacto emocional en las mujeres.
2. Reflexionar sobre el impacto de diversos factores para el bienestar de las mujeres.
3. Tomar en cuenta recomendaciones para el acompañamiento psicosocial oportuno.
4. Reconocer la importancia de auto cuidarse en el proceso de acompañamiento psicosocial.
5. Reconocer la importancia del diagnóstico de la víctima para establecer estrategias oportunas.
6. Valorar que la aplicación de estrategias debe fortalecer la resiliencia en víctimas.
7. Interiorizar sobre cómo el acompañamiento fortalecerá a las víctimas para superar (sola o con el apoyo familiar/comunitario) las situaciones difíciles.

## Secuencia didáctica de la Guía

Esta guía se compone de tres pasos metodológicos que se desarrollarán de forma reflexiva y práctica con las formadoras, acompañantes y defensoras de DDHH y de la mesa de Mujeres migrantes y desplazadas.

Esta secuencia se presenta de la siguiente manera:



Comprender el contexto socioeconómico y sociocultural de las mujeres que atenderán. La magnitud de la violencia de la que son víctimas.



Apropiarse de herramientas personales para asumir de forma sostenible y sensible el rol de formadoras, acompañantes y defensoras de DDHH.



Aplicar, después del diagnóstico de los casos, técnicas sensibles y no invasivas a las mujeres para apoyarles y acompañarles en la superación de situaciones difíciles.

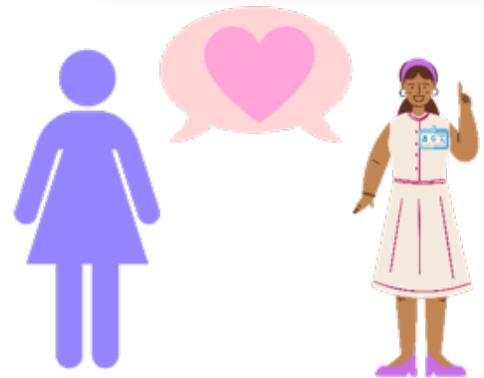
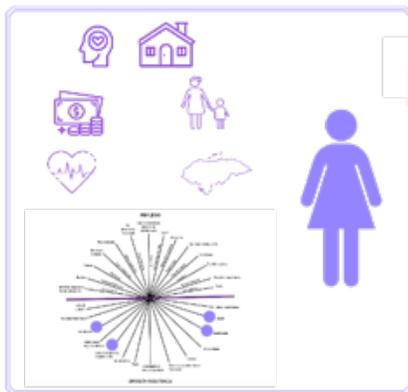


### 1. Revisando el contexto y su influencia en la víctima

- 1.1. Salud y bienestar del ser humano.
- 1.2. Fenómeno del desplazamiento forzado y su impacto en la víctima.
- 1.3. Enfoque de la interseccionalidad del contexto de la víctima.
- 1.4. Papel fundamental de las formadoras, cuidadoras y defensoras.

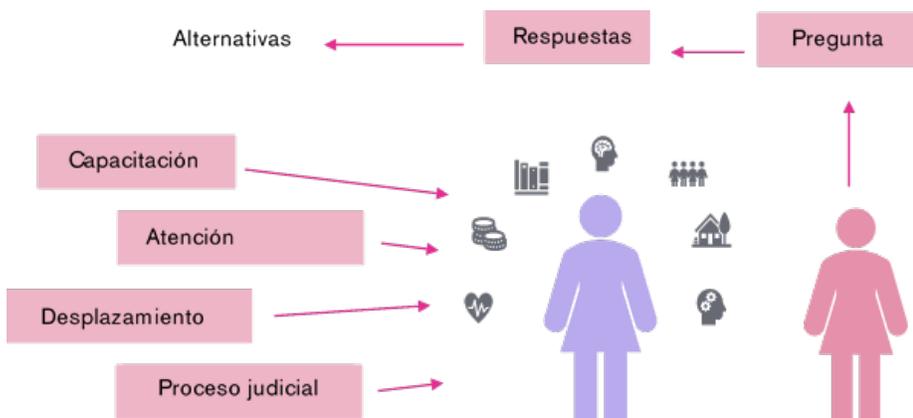
### 2. ¿Cómo ofrecer el acompañamiento psicosocial?

- 2.1. Comunicándonos asertivamente con la víctima
- 2.2. Autocuidado como cuidadoras y defensoras.
  - 2.2.1. Establecer límites
  - 2.2.2. Evitar el síndrome del trabajador quemado (burnout)



### 3. Técnicas no invasivas para la oportuna atención psicosocial

- 3.1. Finalidades de acompañamiento psicosocial y de autocuidado.
  - Reconocimiento de la resiliencia (factores de vulnerabilidad y protección).
  - Reconocimiento de recursos personales, familiares y comunitarios.
  - Proyecto de vida.



## Contenido conceptual de la Guía

El acompañamiento psicosocial y la promoción del autocuidado se relacionan con la genuina apertura de espacios de expresión, reconocimiento y valoración del impacto emocional que algunos hechos violentos han ocasionado en las personas.

El papel de diversas organizaciones locales y personas como las formadoras, acompañantes y defensoras de DDHH y de la Mesa de Mujeres Migrantes y Desplazadas es brindar elementos de apoyo para disminuir el sufrimiento emocional, promover la reconstrucción de lazos sociales y familiares, así como el fortalecimiento de potencialidades individuales y la promoción de capacidades de la localidad para asegurar el restablecimiento de derechos y el desarrollo de proyectos de vida resilientes y sostenibles.

### A

#### 1. Revisando el contexto y su influencia en la víctima

Como primer gran paso será necesario que las formadoras, acompañantes y defensoras de DDHH y de la Mesa de Mujeres Migrantes y Desplazadas comprendan el contexto socioeconómico y sociocultural de las mujeres que atenderán, así como la magnitud de la violencia de la que son víctimas.

##### 1.1. Salud y el bienestar del ser humano

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Es decir que la definición apropiada de salud depende de la interacción de múltiples factores internos (salud física, mental y emocional) como factores externos (ambientales, sociales, políticos, económicos, culturales).

La condición individual de bienestar, como lo menciona la OMS en su constitución se define como “El resultado de condiciones biológicas, materiales, psicológicas, sociales, familiares, ambientales, culturales”.

Ilustración 1. Condiciones de bienestar



Por ejemplo, si una mujer tiene estabilidad económica, un empleo digno, una vivienda segura, si su familia se encuentra sana y gozando de sus derechos humanos y si ella cuenta con salud física y mental seguramente se podría decir que cuenta con bienestar, de lo contrario estaría más expuesta a sufrir sufrimiento emocional y de salud.

Para que una persona tenga bienestar debe estar y permanecer sana, ejerciendo a plenitud sus capacidades potenciales a lo largo de cada etapa de la vida.

Todos los procesos anteriores no están aislados ni son independientes, sino que se solapan unos con otros, por lo que el bienestar depende en último término de la capacidad de controlar/asumir la interacción entre el medio físico, el espiritual, el biológico, el económico y el social. Cuando la persona no puede gestionar estos impactos se generan diversos malestares, traumas y daños a mediano y largo plazo.

## 1.2. Conclusiones investigación ¿Es el desplazamiento forzado otro ejemplo de la feminización de la violencia?

Considerando lo anterior, el desplazamiento forzado el cual es un fenómeno social creciente en el país, que influye directamente en la salud y el bienestar de las personas víctimas de este.

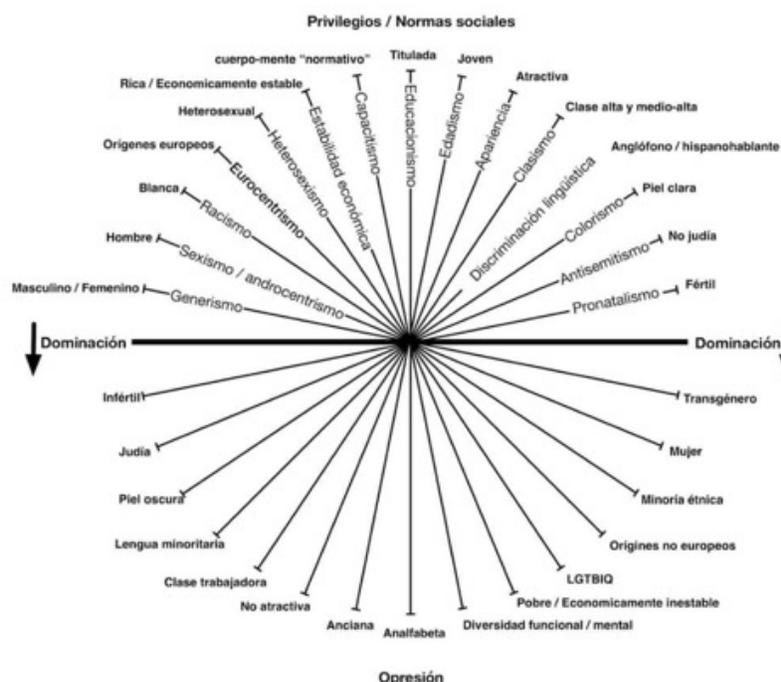
Específicamente, la investigación “¿Es el desplazamiento forzado otro ejemplo de la feminización de la violencia?” resalta el fenómeno del desplazamiento forzado como producto de la combinación de diversos factores del contexto que golpea directamente la humanidad de miles y miles de mujeres en Honduras.

Conclusiones de la investigación:

1. El desplazamiento de las mujeres está relacionado con las violencias <sup>1</sup> que estas sufren a causa de su género.
2. La invisibilización del desplazamiento forzado imposibilita dimensionar el impacto que está teniendo en la vida de sus víctimas.
3. Las violencias contra las mujeres que detonan el desplazamiento forzado no son analizadas específicamente, lo cual invisibiliza y minimiza los impactos psicoemocionales de las mismas.
4. Existen ciertas características sociales, políticas y culturales de las mujeres que aumentan los riesgos, tanto de ser víctimas de desplazamiento forzado, como de sufrir otro tipo de violencia. Las mujeres que presentan estos perfiles deben ser consideradas para su oportuno acompañamiento.

## 1.3 Interseccionalidad del género y efectos psicoemocionales diferenciados.

Ilustración 2. Interseccionalidad del género: Privilegios y normas sociales



<sup>1</sup> Violencia directa, violencia estructural y violencia cultural.

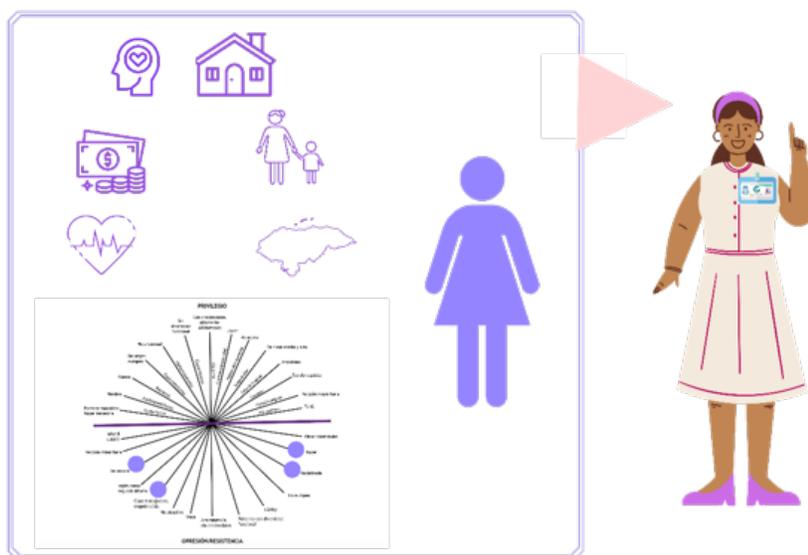
Como puede apreciarse en la figura 2, la perspectiva de la interseccionalidad de género permite entender que la violencia no es un “fenómeno monolítico”, por lo que las diferentes dimensiones que integran las múltiples identidades de las mujeres llevan a que la violencia sea encarada de formas diferentes y asuma diversos patrones.

Es decir, las mujeres ya sufren grandes impactos psicoemocionales que dañan su salud y su bienestar al ser víctimas de violencia. Sin embargo, este impacto se agudiza profundamente al ubicarse dentro de la perspectiva de la interseccionalidad.

Por ejemplo, una mujer desplazada sufre más violencia si pertenece a la comunidad LGBTI, tiene una discapacidad o pertenece a una minoría étnica.

Esta perspectiva es crucial para el acompañamiento psicosocial pues permite tener una visión más amplia del contexto que rodea a cada víctima; ya que no solamente se analizará sobre el bienestar que esta persona pueda tener, sino que permitirá ajustar mejor el acompañamiento respetando su individualidad considerando donde se ubica en la gráfica (figura 3).

**Ilustración 3. Propuesta de análisis del contexto y las múltiples violencias de la víctima**



Reconocer y ser sensibles a todos los factores del contexto de cada víctima es la única manera de aplicar un correcto enfoque psicosocial con los acompañamientos que se empleen, pues se ajustarán a cada caso.

#### 1.4. Papel fundamental de formadoras, cuidadoras y defensoras

La investigación antes citada muestra que las formadoras, cuidadoras y defensoras a nivel comunitario, representan un factor de protección para las mujeres víctimas del desplazamiento forzado.

El acompañamiento brindado por ellas, y también por sus organizaciones, implica una posición respetuosa de reconocimiento del valor de las mujeres como sujetas capaces de transformar sus vidas y relaciones.

Las intervenciones realizadas son importantes, ya que las víctimas se encuentran en momentos vulnerables y necesitadas de apoyo.

Su acompañamiento se centra en la formación, cuidado y defensa de sus derechos como ser: asesoría legal, judicial y gestión para la organización del desplazamiento seguro para alejar a la o las víctimas a lugares seguros.



## B

### 2. ¿Cómo ofrecer el acompañamiento psicosocial?

Al momento de brindarse la necesidad y petición de un acompañamiento por parte de una mujer víctima de violencia y/o desplazamiento es importante reconocer que:

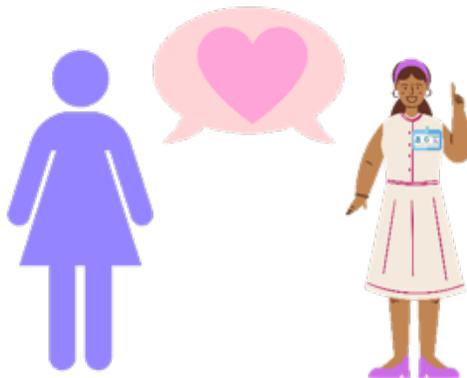
1. A la víctima le ha costado mucho trabajo tomar la decisión de acercarse y pedir ayuda. Se debe, en un primer momento, tener calma, seguridad y apertura ante la solicitud.
2. Asegurar un espacio seguro para hablar sobre la situación y proteger la privacidad de la víctima.
3. Atender a la víctima con mucho respeto, escuchando activamente sus palabras e interviniendo cuando sea necesario.
4. Existirán expresiones de diversas emociones. Es preciso estar preparado y darle apertura a la víctima para que se exprese como quiera. Recordar en todo momento que está bien llorar y que puede expresar sus emociones con confianza.

Es muy normal que la víctima entre en una crisis al momento de hablar sobre su situación. El acompañamiento en crisis tiene como objetivo que la persona se recupere de este estado emocional a través de la gestión de emociones y recobre el criterio racional para poder afrontar el evento.

5. Ofrecer a la víctima la posibilidad de hablar del tema con otras personas (solamente si ella lo desea).
6. Iniciar y acompañar un proceso de comunicación para la búsqueda de alternativas a corto y mediano plazo.

**Es importante resaltar en esta guía la habilidad más importante para desarrollar las recomendaciones anteriores: La comunicación. (Vigil, 2021)**

#### 2.1. Comunicándonos asertivamente con la víctima



Los estilos de comunicación son las maneras de establecer relaciones con el resto de las personas e intercambiar información con ellas. Existen tres tipos de estilos de comunicación: el agresivo, el pasivo y el asertivo. Los tres son importantes, puesto que cada uno de ellos va a determinar el tipo de relación que vamos a establecer con los demás.

- 1. La comunicación agresiva.** En este tipo de comunicación la persona interrumpe y expresa su opinión por encima de los demás, habla en un tono alto y escandaloso, intimida a otros con expresiones exageradas, se planta con rigidez, se cruza de brazos o invade el espacio personal de otros, entre otras formas.

En este tipo de comunicación se usan regularmente expresiones como: “*Deberías de hacer esto...*”, “*Yo que vos...*”, “*Quien te manda...*”, “*Yo te lo dije...*”, “*Cuántas veces has pasado por lo mismo...*”

- 2. La comunicación pasiva.** En este tipo de comunicación la persona interrumpe y expresa su opinión por encima de los demás, habla en un tono alto y escandaloso, intimida a otros con expresiones exageradas, se planta con rigidez, se cruza de brazos o invade el espacio personal de otros, entre otras formas.

En este tipo de comunicación se usan regularmente expresiones como: “*Yo no sé qué podés hacer...*”, “*Y si le preguntas a...*”, “*el tiempo lo cura todo...*”, “*déjalo pasar...*”.

- 3. La comunicación asertiva.** En la comunicación asertiva la persona habla abiertamente con seguridad, utiliza un tono de conversación normal, muestra expresiones apropiadas, escucha activamente, es discreto y mantiene la mirada fija.

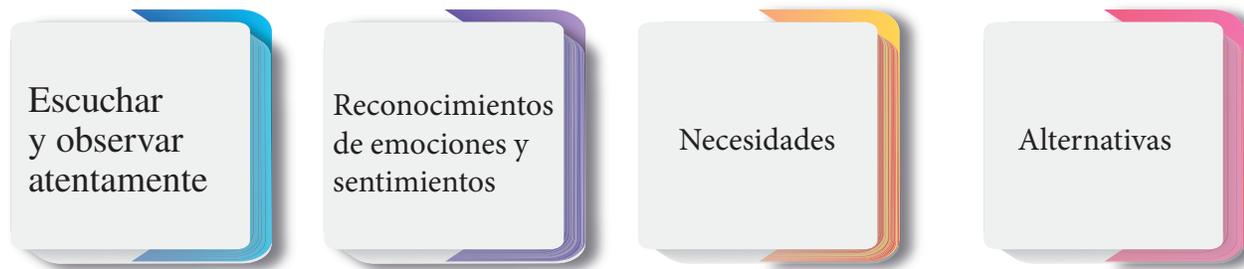
En este tipo de comunicación se utilizan frases como: “*Te entiendo...*”, “*¿Qué pensás que es lo mejor...?*”.

Además, este tipo de comunicación cuida la relación, conecta y empatiza con la otra persona, reconoce los sentimientos y necesidades, busca activamente soluciones creativas y generar un espacio de confianza, calidez y entendimiento mutuo.

La comunicación asertiva es un proceso que enseña a las personas a comunicarse de una manera sensible, asertiva y directa. Brinda la posibilidad de escuchar la situación de forma objetiva, empática y activamente y reconocer los sentimientos y necesidades de la otra persona para luego generar ideas que contribuyan a mejorar la situación conflictiva que se presente.

### Los cuatro componentes de la Comunicación asertiva:

Diagrama 1 Componentes de la comunicación asertiva



1. **Escuchar y observar atentamente:** escuchar atentamente cada frase enunciada por la otra persona, también observar la comunicación no verbal que esté expresando.

Es muy importante para el resto del acompañamiento que se tenga total claridad de los acontecimientos o experiencias que se están compartiendo, si hubiera dudas o mal interpretaciones es preciso solicitar aclaraciones.

2. **Reconocimientos de emociones y sentimientos:** como se mencionó anteriormente, en el primer acercamiento posiblemente existan muchas manifestaciones de emociones. Aquí es recomendable acompañar a la víctima y explorar junto con ella ¿Qué emociones está sintiendo?, ¿Si puede describirlas y escribirlas en algún lugar?

En el enfoque de comunicación asertiva y también de la comunicación no violenta<sup>2</sup>, se busca reflexionar y encontrar las causas que generan esas emociones.

3. **Necesidades:** se entiende que el ser humano tiene necesidades que debe satisfacer para tener bienestar. Es así como las emociones y sentimientos proporcionan información sobre si están o no satisfechas las necesidades.

*Es decir, si se tiene hambre, por ejemplo, puede ser que se experimenten emociones de tristeza o desesperación. Si se está cansado o cansada podemos estar enojadas, si tenemos miedo es porque tenemos necesidad de seguridad y resguardo.*

2 El enfoque de la comunicación no violenta es un enfoque para la comunicación sensible y asertiva. Ver libro: **Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida.**

En el caso de violencias directas como el desplazamiento forzado es igual de importante reconocer las necesidades insatisfechas de las mujeres que sufren de este tipo de violencia, pues así también se puede asegurar la pertinencia y sostenibilidad del acompañamiento.

4. **Alternativas:** con base al reconocimiento de las necesidades identificadas como insatisfechas se podría plantear estrategias para solventarlas. No solamente el desplazamiento o la instalación en un albergue temporal, sino que se pueden sumar otras estrategias como capacitación, atención psicológica, terapia, entre otras.



Existen, por ejemplo, muchos casos de mujeres que siendo víctimas de violencia fueron asistidas para desplazarse, sin embargo, tras un tiempo han regresado con su agresor. En estos casos es necesario el análisis de las verdaderas necesidades de la víctima para atenderlas todas en la intervención y asegurar sostenibilidad. Por ejemplo, sus necesidades económicas y/o emocionales.

## 2.2. Autocuidado como cuidadoras y defensoras

Algo importante es que la comunicación asertiva puede aplicarse a lo externo con las mujeres que solicitan acompañamiento, pero también puede aplicarse a lo interno: **¡Ser asertivas con nosotras mismas!**

Es así como, es muy importante que recordar que no se puede intentar dar una acertada atención psicosocial, si quien la ofrece no trabaja en su autocuidado.

Se recomienda aplicar todas las herramientas de autocuidado ya conocidas, así mismo aplicar la comunicación asertiva.

Motivar a las mujeres educadoras, cuidadoras y defensoras de DDHH que se pregunten:

- ¿Qué emociones y sentimientos estoy teniendo?
- ¿Qué necesidades están detrás de esa emoción?
- ¿Cómo puedo satisfacerlas?

Por ejemplo, después de un acompañamiento psicosocial y/o jurídico sería recomendable que se pudiera generar un espacio a lo interno para exponer y compartir las emociones generadas y para la búsqueda de alternativas de recuperación y acompañamiento psicosocial para las educadoras, cuidadoras y defensoras de DDHH.

### Otras técnicas de autocuidado:

**Establecer límites:** cada educadora, cuidadora o defensora de DDHH debe establecer límites dentro del proceso de acompañamiento. Esto permitirá tener mayor control sobre algunos elementos del acompañamiento y asegurará su bienestar emocional.

Tabla 1. Recomendaciones para establecer límites en la atención y acompañamiento psicosocial

Limites recomendados	Descripción
Horarios de llamadas	Aunque se sabe que la violencia se da en cualquier momento, se recomienda que puedan turnarse entre las educadoras, cuidadoras y defensoras de DDHH para así tener un tiempo establecido para la atención y que está no sea repentina.
Números de teléfono institucional	Aunque las capacidades institucionales son limitadas, es recomendable que se cuente con un teléfono/número únicamente para la recepción telefónica de denuncias, así los números personales serán privados y no se correrá el riesgo de invasión a la privacidad.
Lugares de atención	Ya que es necesario un lugar seguro para la víctima se exprese, se recomienda preparar un espacio dentro de la organización o identificar otros puntos fuera (que cumplan con el principio de privacidad) para la atención/recepción de denuncias y casos.
Información personal	Limitar la información personal y solamente compartir el contacto profesional para evitar invasión a la privacidad tanto personal como familiar.

La falta de límites puede provocar que en muchas ocasiones se acabe actuando más por los demás que por ellas mismas. Y como consecuencia, puede verse afectado el autocuidado, y por lo tanto, la salud.

Evitar el síndrome del trabajador quemado (burnout):

Según la página (quironprevencion, 2018) el Bournout hace referencia a:

“La cronificación del estrés laboral. Este se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador. Es un proceso en el que progresivamente el trabajador sufre una pérdida del interés por sus tareas y va desarrollando una reacción psicológica negativa hacia su ocupación laboral.

Los principales síntomas del síndrome de burnout son los siguientes:

### 1. Agotamiento físico y mental generalizado

El trabajador sufre una pérdida de energía en todos los niveles de salud:

- **Señales de agotamiento físico:** fatiga crónica, aumento de peso o bien pérdida de apetito. También puede reflejarse en la aparición de alteraciones psicósomáticas como dolores musculares, migrañas, problemas gastrointestinales y, en el caso de las mujeres, desregulación del ciclo menstrual.
- **Señales de agotamiento mental: el estrés y la ansiedad** son los principales protagonistas que preceden al síndrome del trabajador quemado. Es más, el burnout se alimenta de ambos, además de tener relación con la aparición de trastornos adaptativos, relacionados con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio.

### 2. Despersonalización y cinismo

El burnout produce un cambio en el comportamiento del trabajador que lo sufre. Este adopta una actitud de indiferencia y desapego, reduciendo claramente su compromiso hacia el trabajo. Esto se manifiesta también en sus relaciones en el ámbito laboral, tanto con compañeros como con clientes. La irritabilidad y el endurecimiento del trato se convierten en tónicas habituales dentro de la forma de actuar de un trabajador quemado, los clientes, usuarios o personas con las que interaccionan perciben este cambio de actitud, pero también la familia y su entorno social.

### 3. Descenso en la productividad laboral y desmotivación

Los dos puntos anteriores derivan en una bajada de la productividad laboral y en una desmotivación que genera frustración y evidencia una ausencia de realización personal en el trabajo. Hay falta de atención hacia las tareas, olvidos frecuentes y una desidia generalizada que nace de la dificultad para concentrarse. Todo ello forma parte de un círculo vicioso que se retroalimenta constantemente (nunca consigue ser el trabajador que era antes de quemarse y ello el genera mayor sufrimiento), ya que la incapacidad de cumplir con el trabajo, concentrarse, gestionar sus actividades, etc., no deja avanzar en la cada vez mayor “pila de tareas pendientes”. (Quironprevencion, 2018)

Es importante recordar que también el contexto influye para el estado de bienestar, además, toda persona, en cuanto a sus emociones, está dentro del enfoque de la interseccionalidad y que, como cualquiera, tiene emociones y necesidades por satisfacer. Debes cuidar mucho tu bienestar para que puedas promover de manera más sostenible y oportuna la gran labor que desarrollas.



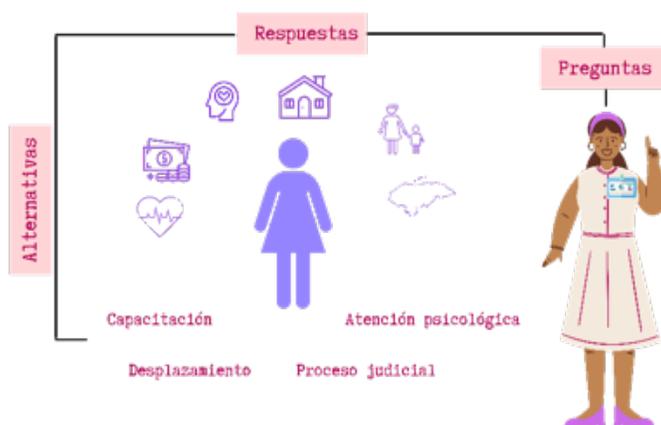
### 3. Técnicas no invasivas para la oportuna atención psicosocial

Para dar un oportuno acompañamiento psicosocial y de autocuidado con las mujeres víctimas de violencia y/o desplazamiento forzado es importante retomar el enfoque de bienestar humano y el enfoque de interseccionalidad en el primer acercamiento que se tenga.

Se debe realizar un rápido, pero oportuno diagnóstico: ¿Qué situación está viviendo?, ¿Qué nivel de bienestar tiene?, ¿Qué emociones está experimentando?, ¿Qué necesita para sentir satisfechas esas necesidades?, ¿Qué alternativas serán más oportunas? (ver figura 3 y 4)

Dentro de la comunicación asertiva también es válido hacer preguntas de tal manera que se pueda entender toda la complejidad de la situación vivida por la víctima. (Ver figura 5)

Ilustración 5. Alternativas en base a análisis y respuestas de la víctima



Existe una amplia gama de estrategias de autocuidado ya existentes<sup>3</sup>. La recomendación es que, a partir del diagnóstico, se identifiquen las estrategias de acompañamiento que mejor se adapten a la compañera que requiera el apoyo<sup>4</sup>.

3 Grupo de Sociedad Civil, a través de diversos proyectos que ha diseñado diversas herramientas de atención psicosocial donde encontrarán diversas herramientas: [Ver aquí](#) y [aquí](#)

4 Revisión del documento “Clasificación de herramientas psicosociales y de autocuidado”.

## 3.1 Finalidades de acompañamiento psicosocial y de autocuidado<sup>5</sup>.

### 3.1.1. Reconocimiento de la resiliencia (factores de vulnerabilidad y protección)

Todas las técnicas y herramientas deben promover el fortalecimiento de la resiliencia personal. Que, a través de ellas, las mujeres puedan reconocer sus factores de vulnerabilidad y protección a nivel personal, familiar y comunitario.

La resiliencia es la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc. La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales, problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras.

### 3.1.2. Reconocimiento de recursos personales, familiares y comunitarios.

Se define a los recursos personales como las dimensiones patrimoniales que configuran la personalidad de la persona. Son, por tanto, constructos psicológicos que no se pueden objetivar fácilmente, pero que están detrás de todo el peso y la estructura de lo que entendemos como recursos. El reconocimiento de recursos personales es determinante para poder mantener y administrar el futuro y la transformación de la realidad. Todas las técnicas y herramientas podrán fortalecer el reconocimiento de estos recursos/habilidades personales. Esto fortalecerá la autoestima y la resiliencia.

Por ejemplo, en una situación de crisis será importante que la víctima reconozca sus recursos personales y/o familiares para tomar decisiones y sentirse más apoyada, acompañada y segura sobre su futuro.

### 3.1.3. Proyecto de vida

El proyecto de vida es “un plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas. Le da coherencia a la existencia y marca un estilo en el actuar, en las relaciones, en el modo de ver los acontecimientos” (Arboccó, 2014).

En su construcción participan temas como los desafíos existentes, el fortalecimiento de autoestima y del círculo de resiliencia, el sentido de vida, los objetivos (a corto, mediano y largo plazo), una clara planificación, una buena dosis de motivación y otros aspectos sociales.

Inculcarlo como parte del proceso de acompañamiento puede dar orientación sobre qué pasos tomar después de una situación violenta. Este enfoque también puede ser válido para la atención de mujeres jóvenes y niñas para motivarlas a cumplir sueños, expectativas y objetivos pese a las dificultades que estén experimentando en la actualidad <sup>6</sup>.

<sup>5</sup> Es necesario recordar que antes del acompañamiento psicosocial y de autocuidado se deben priorizar acciones para salvaguardar la integridad física de la víctima. Esto es en caso de violencia que atente contra su vida. Se debe actuar inmediatamente y luego generar un proceso de acompañamiento.

<sup>6</sup> Ver formato: Proyecto de vida.

# Propuesta metodológica para el desarrollo presencial de Guía Autocuidado y Atención Psicosocial.

## Día I:

**Paso A:** Revisión del contexto de la víctima

**Paso B:** ¿Cómo ofrecer el acompañamiento psicosocial?

**Tiempo:** 8 horas      **Inicio:** 8:00 am – **Cierre:** 4:00 pm

### Competencias específicas:

1. Reflexionan sobre el impacto de diversos factores para el bienestar de las mujeres.
2. Reconocen el Desplazamiento forzado y la violencia como eventos de gran impacto emocional en las mujeres.
3. Toman en cuenta recomendaciones para el acompañamiento psicosocial oportuno.
4. Reconocen la importancia de auto cuidarse en el proceso de acompañamiento psicosocial.

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
10 min	Dar la bienvenida a las participantes, hacer la inscripción respectiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo a cada participante. que ingrese al salón.</li> <li>- Entrega de su carpeta de materiales.</li> <li>- Orientación sobre la inscripción al taller.</li> <li>- Se le invitará al espacio de materiales para que puedan personalizar su gafete.</li> </ul>	Bienvenida al día 1 del taller.	<p>Música de ambiente.</p> <p>Carpeta con materiales<sup>7</sup></p> <p>Mesa con materiales<sup>8</sup>.</p>	Dar bienvenida con música suave que abra un ambiente ameno y tranquilo.
10 min	Presentación de iniciativa general de capacitación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de los representantes del GSC y se da la bienvenida oficial del taller.</li> <li>- Se presenta el objetivo de la actividad general.</li> <li>- Breve resumen de la iniciativa y se presenta la agenda del taller.</li> </ul>	Presentación de iniciativa	Agenda completa para taller presencial	

<sup>7</sup> Esta carpeta con materiales contendrá: copia de los contenidos de la guía, fotocopias de los anexos para el trabajo práctico, libreta para anotaciones e ideas, lápices y gafete.

<sup>8</sup> La mesa con materiales será un espacio dentro del salón donde se encontrarán diversos recursos: láminas de papel bond, marcadores, lápices de colores, stikers, pegamento, cartulina de colores, otros.

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
10 min	Tener un momento para relajarnos y centrarnos en el aquí y ahora.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se sentarán formando un círculo con la distancia prudente.</li> <li>- La facilitadora guiará la respiración, las participantes cerrarán sus ojos y seguirán sus indicaciones.</li> </ul>	Relajación	Aromatizante	
20 min	Presentación de participantes de proceso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitación solicitará una por una que pueda presentarse diciendo:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Su nombre.</li> <li>2. La organización o comunidad que representa.</li> <li>3. Su expectativa en el proceso.</li> </ol> </li> </ul>	Presentación de participantes.	Presentación de XX diapositiva.	La facilitación tendrá previamente la lista oficial de participantes para invitarles a presentarse.
5 min	Presentación del objetivo del día 1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de los objetivos que se esperan alcanzar y la secuencia metodológica que tiene la guía.</li> </ul>	Presentación de objetivos del día 1.	Presentación de XX diapositiva.	
15 min	Generar pares de trabajo y convivencia para las reflexiones en pares y grupales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bajo las sillas encontrarán un papel indicándoles el número de par que conformarán, así como el grupo en el que trabajarán.</li> </ul>	Condiciones para el proceso	Se asignarán 5 minutos para que puedan presentarse y conocerse mejor.	Esta actividad es muy importante pues se aspira a mantener estos grupos de trabajo a través de todo el proceso de formación y así también lograr el nivel de confianza entre las participantes.
<b>Revisando el contexto y su influencia en las personas</b>					
<b>Tema 1</b>					
5 min	Construir una sola definición de acompañamiento psicosocial y autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad: ¿A qué llamamos acompañamiento psicosocial?</b></li> <li><b>Indicaciones:</b> Con una serie de tarjetas con palabras claves los dos grupos organizados tendrán que definir qué es acompañamiento psicosocial.</li> </ul>	Unificar concepto de acompañamiento psicosocial y autocuidado.	Tarjetas con palabras claves de los conceptos.  Mesa con materiales.	
15 min		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reflexión grupal:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentación de sus conceptos.</li> <li>2. Reflexión sobre la relevancia del acompañamiento psicosocial.</li> </ol> </li> </ul>		Presentación de conceptos y reflexión sobre ellos.	La facilitación explica la diferencia entre intervención y acompañamiento.
30 min	<b>Receso (temporizador y música) 10 am</b>				

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
20 min	Identificar el contexto y su influencia/impacto en las personas.	<p><b>Insumo conceptual:</b> Salud y bienestar como resultado de diversos elementos del contexto.</p> <p>Se colocarán las tarjetas de la imagen en el centro del círculo y se pedirá que volteen una a una. En la parte de atrás se verán ejemplos de cómo el contexto interviene en el bienestar de las personas.</p> <p>Se planteará la pregunta: ¿Qué sucede cuando sobre estas situaciones se encuentra la problemática del desplazamiento forzado?</p> <p>Se presentarán las 4 recomendaciones de la investigación “¿Es el desplazamiento forzado otro ejemplo de la feminización en Honduras?”.</p>	Contexto y su impacto en el bienestar de las personas.	<p>Presentación de XX diapositiva.</p> <p>Tarjetas de concepto Bienestar pág. 9 de guía.</p>	Siempre la organización del espacio será en forma de círculo.
10 min	Reconocer la influencia/impacto del contexto en el bienestar de las mujeres.	<p>- <b>Pares de reflexión:</b></p> <p>Reflexionan sobre la influencia del contexto, y en específico, sobre el impacto del desplazamiento forzado en el bienestar de las mujeres.</p>	Reflexión sobre la influencia/impacto del contexto en el bienestar de las mujeres.	Organización en pares de reflexión.	Responden preguntas de reflexión de pares.
20 min	Reconocer la influencia/impacto del enfoque interseccional en la agudización de la violencia contra la mujer.	<p><b>Proyecta video</b> de interseccionalidad:</p> <p>Se presentará el enfoque de interseccionalidad para profundizar la reflexión sobre la agudización del impacto en el bienestar de mujeres víctimas de estas violencias.</p>	Influencia/impacto del enfoque interseccional en la agudización de la violencia contra la mujer.	Parlantes.	

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
20 min	Reconocer el papel fundamental de las formadoras, cuidadoras y defensoras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Factores de protección:</b></li> <li>- La facilitación exhorta a la necesidad del acompañamiento a mujeres víctimas de violencia que no tienen las condiciones del contexto que les permite superar solas ese tipo de situaciones.</li> </ul>	Reconocimiento de su labor personal e institucional	Presentación de XX diapositiva.	
35 min	Crear colectiva y artística de un mural de historias de éxito.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Ejercicio práctico:</b></li> <li>- Las participantes identifican una historia de éxito de un caso que hayan acompañado y que tuviera éxito la víctima.</li> <li>- Se les invita a recoger insumos de la mesa de materiales y cada una elaborará a través de la expresión artística la historia de éxito que quieran compartir.</li> <li>- Una vez finalizada la expresión artística las participantes procederán a llenar el espacio asignado al mural.</li> </ul>	Río de la vida de una historia de éxito.	Mesa de materiales	Se colocará música que les inspire a interiorizar en esa experiencia.
15 min	Reconocer el papel fundamental de las formadoras, cuidadoras y defensoras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reflexión grupal</b></li> <li>- ¿Quién quiere compartir a grandes rasgos su historia?</li> <li>- ¿Qué nos dice el mural?</li> </ul>	Mural colectivo		
60 min	<b>Receso (temporizador y música)</b>				
<b>Tema 2</b>					
15 min	Identificar la ruta paso a paso del acompañamiento psicosocial y de autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad: Ruta de atención psicosocial</b></li> <li>- <b>Indicaciones:</b> En equipos de trabajo intentan definir un paso a paso para el acompañamiento psicosocial.</li> <li>- Los grupos presentan la ruta definida y reflexionan sobre ella:</li> <li>- ¿Aplica en todos los casos?</li> <li>- ¿Qué recomendaciones generales se pueden definir para todos los casos?</li> <li>- ¿Cómo ofrecer el acompañamiento psicosocial?</li> </ul>	Ruta paso a paso del acompañamiento psicosocial y autocuidado.	Mesa de materiales	Se resaltar la relevancia de cada protocolo que tienen en cada una de las organizaciones.

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
25 min	Recomendaciones para el acompañamiento psicosocial	<p><b>Insumo conceptual:</b></p> <p>Estilos de comunicación y cuatro componentes de la comunicación asertiva: Escuchar y observar atentamente, reconocimiento de emociones y sentimientos, necesidades y alternativas.</p> <p><b>Actividad práctica: Reflexionemos sobre las necesidades.</b></p> <p><b>Indicaciones:</b> En forma individual reflexionan sobre una situación difícil, revisan las emociones y necesidades identificadas y piensan si sus alternativas fueron acertadas.</p>	Estilos de comunicación y la comunicación asertiva.	Presentación de XX diapositiva.	Se discutirá las alternativas diversas que pueden surgir a partir de las necesidades insatisfechas.
20 min	Reconocer la relación entre las emociones/sentimientos con las necesidades insatisfechas creando así mayor empatía con las víctimas.	<p><b>Reflexión final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Fue fácil reconocer las necesidades insatisfechas?</li> <li>- ¿En el momento del conflicto o situación consideraron esas necesidades?</li> <li>- ¿Por qué es importante ese enfoque reflexivo sobre las necesidades insatisfechas?</li> </ul>	Interiorizando la comunicación asertiva interna.	Plantilla para trabajo.	Se dará el espacio suficiente para que puedan desarrollar el ejercicio personal.  En la participación no se hará un abordaje invasivo, sino que las participantes decidirán que quieren compartir.
10 min	Consolidar y sensibilizar el compromiso con la reflexión de las necesidades de la víctima.	<p><b>Insumo conceptual:</b> Técnicas de autocuidado para una atención más eficiente y sostenible.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer límites.</li> </ul> <p><b>Actividad práctica: Sociodrama sobre establecimiento de límites.</b></p> <p>Organizadas en equipos desarrollaran la historia asignada por la facilitación para dramatizar una situación donde se deban establecer límites, poniendo en práctica la comunicación asertiva.</p>	Compromiso para sensibilizarse sobre las necesidades.	Presentación de XX diapositiva.	Esta actividad será un laboratorio en donde las participantes podrán dar recomendaciones sobre las historias dramatizadas.
10 min	Comprender la importancia del autocuidado para la atención más sostenible.	<p><b>Actividad práctica: Sociodrama sobre establecimiento de límites.</b></p> <p>Desarrollar un sociodrama para la búsqueda colectiva de alternativas y límites.</p>	Autocuidado	Historia para sociodrama.	Esta actividad será un laboratorio en donde las participantes podrán dar recomendaciones sobre las historias dramatizadas.
20 min	Desarrollar un sociodrama para la búsqueda colectiva de alternativas y límites.		Límites para el autocuidado.	Historia para sociodrama.	Esta actividad será un laboratorio en donde las participantes podrán dar recomendaciones sobre las historias dramatizadas.

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
10 min	Comprender la importancia del autocuidado para la atención más sostenible.	<b>Insumo conceptual: Síndrome del trabajador quemado (burnout)</b>	Autocuidado.	Presentación de XX diapositiva.	Se da el espacio para que puedan expresarse mediante historias, casos, etc.
5 min		Reflexionan sobre las consecuencias del impacto de la sobrecarga laboral.		Infografía.	
5 min	Cierre de actividad con retroalimentación de la jornada.	<b>Cierre de actividad</b> Ejercicio de respiración y palabras de buenos deseos.  <b>Evaluación de actividad:</b> En el buzón de correspondencia colocaran su retroalimentación de forma anónima.	Cierre de taller.	Buzón de correspondencia.	Cerrar con música suave (la misma del inicio).

## Día II:

**Paso C:** Técnicas no invasivas para la oportuna atención psicosocial

**Reflexión final:** El acompañamiento psicosocial y de autocuidado fortalecerá el poder para – poder con – poder en.

**Tiempo:** 8 horas    **Inicio:** 8:00 am – **Cierre:** 4:00 pm

### Competencias específicas:

1. Reconocen la importancia del diagnóstico de la víctima para establecer estrategias oportunas
2. Valoran que la aplicación de estrategias debe fortalecer la resiliencia en víctimas
3. Concluyen que la aplicación de estrategias debe fortalecer la resiliencia en víctimas.
4. Interiorizan que el acompañamiento fortalecerá el poder de las víctimas para superar (sola o con el apoyo familiar/comunitario) las situaciones difíciles.

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
10 min	Dar la bienvenida a las participantes, hacer la inscripción respectiva.	- Se saluda a cada participante que ingrese al salón.	Bienvenida al día 2 del taller.	Música de ambiente.	Dar bienvenida con música suave que abra un ambiente ameno y tranquilo.
10 min	Tener un momento para darnos la bienvenida	- Se sentarán formando un círculo con la distancia prudente. - La facilitación guiará el ejercicio de bienvenida en el cual las participantes caminarán y se saludarán mediante la comunicación no verbal.	Actividad de bienvenida	Música alegre de bienvenida.	
5 min	Presentación del objetivo del día 2.	- Presentación de objetivos que se esperan alcanzar y la secuencia metodológica que tiene la Guía.	Presentación de objetivos del día 2.	Presentación de XX diapositiva.	
20 min	Retroalimentación del día anterior.	Organizadas en pares: Reflexionarán sobre los temas vistos el día anterior y responderán: - ¿Qué temas nos llamaron más la atención? - ¿Puede mantener la comunicación asertiva el día de ayer en mi hogar? Reflexión colectiva: ¿Qué quisieran compartir del día anterior? La facilitación muestra un breve resumen.	Retroalimentación del día anterior	Libreta y lápiz.	Las participantes en pares escribirán sus respuestas.  La infografía presentará de forma breve.
10 min				Infografía.	

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
<b>Técnicas no invasivas para la oportuna atención psicosocial</b>					
<b>Tema 3</b>					
20 min	Reconocer la importancia del diagnóstico de la víctima para establecer estrategias oportunas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Insumo conceptual Diagnóstico de las necesidades de la víctima</b></li> </ul> <p>Se reflexionará sobre la relación entre las necesidades de la víctima y las estrategias que se pueden plantear para su acompañamiento.</p>	Diagnóstico para plantear estrategias.	Presentación de XX diapositiva.	
20 min		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reflexión grupal:</b></li> </ul> <p>Mediante la clasificación de técnicas/herramientas y estrategias existentes realizan una clasificación para las necesidades que consideren a partir de los diagnósticos de sus experiencias.</p>	Clasificación a partir de las necesidades identificadas en el contexto.	Mesa con materiales.	La facilitación explica la diferencia entre intervención y acompañamiento.
<b>Receso (temporizador y música) 9:55 am</b>					
30 min	Reconocer que la aplicación de estrategias debe fortalecer la resiliencia en víctimas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Insumo conceptual:</b> Enfoques de la aplicación de las estrategias de acompañamiento</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocimiento de resiliencia como búsqueda fundamental.</li> <li>2. Caja de herramientas de técnicas para fortalecerlas.</li> </ol>	Enfoque 1: Resiliencia.	Presentación de XX diapositiva.	Siempre la organización del espacio será en forma de círculo.
20 min					

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
10 min	Valorar el poder transformador de la resiliencia.	<p><b>Actividad práctica:</b> Retornan al mural elaborado colectivamente y reconocen el poder transformador de la resiliencia.</p> <p>Organizadas en pares escribirán reflexiones y las colocarán en el mural colectivo.</p>	Resiliencia	Mesa de materiales	
20 min	Concluir que la aplicación de estrategias debe fortalecer la resiliencia en víctimas.	<p>- <b>Insumo conceptual:</b> Enfoques de la aplicación de las estrategias de acompañamiento</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocimiento del proyecto de vida como búsqueda fundamental.</li> <li>2. Caja de herramientas de técnicas para fortalecer el proyecto de vida.</li> </ol>	Enfoque 2: Proyecto de vida	Presentación de XX diapositiva.	
15 min	Reflexionar sobre las aspiraciones y posibilidades de las víctimas.	<p><b>Reflexión grupal</b></p> <p>¿Qué desafíos existen para las víctimas de lograr sus objetivos y metas?</p> <p>¿Qué factores de protección tendrán?</p> <p>¿Cómo podemos acompañarlas?</p>		Plantilla para el proyecto de vida	
60 min		<b>Receso (temporizador y música)</b>			
Reflexión final					El acompañamiento psicosocial y de autocuidado fortalecerá el poder para – poder con – poder en.

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
10 min		<p>Ejercicio de relajación:</p> <p>Las participantes tomarán una hoja de papel y un lápiz y con los ojos cerrados deslizarán el lápiz al compás de su respiración.</p> <p>Seguidamente se pedirá que coloquen su nombre y los puedan colocar en el mural colectivo.</p>	Relajación.	Lápiz y hoja de papel.	La co facilitación colocará las hojas en el mural colectivo.
30 min	Interiorizar que el acompañamiento fortalecerá el poder de las víctimas para superar (sola o con el apoyo familiar/comunitario) las situaciones difíciles.	<p>La facilitación guiará una reflexión sobre:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poder para (poder para hacer algo...)</li> <li>2. Poder con (poder hacer cosas con el apoyo de otras)</li> </ol> <p>Poder en (el poder que se genera en mí para...)</p>	Poder para, poder con y poder en.	Presentación de XX diapositiva.	Se resaltar la relevancia de cada protocolo que tienen en cada una de las organizaciones para el fortalecimiento individual y colectivo de las víctimas.
20 min		<p><b>Actividad práctica: Mapeo de iniciativas ya existentes.</b></p> <p>En equipos de trabajo reconocerán las herramientas, técnicas y acompañamientos que brindan en el fortalecimiento del poder para – poder con y poder en.</p>	Herramientas ya existentes en el quehacer institucional.	Libretas y lápices.	
30 min	Tiempo de reflexión y aclaración de dudas	Tertulia: ¿Qué dudas personales nos quedan?	Aclaración de dudas y consultas sobre la guía.	Mesa de materiales.	Este tiempo servirá para consolidar la información compartida y aclarar dudas.
20 min	Agradecimiento y cierre de actividad.	<p><b>Cierre de actividad:</b></p> <p>Palabras de cierre del Grupo Sociedad Civil.</p> <p>Entrega de diplomas de participación.</p>	Cierre de taller.	Diplomas de participación.	
20 min	Cierre de actividad con retroalimentación de la jornada.	<p><b>Evaluación de actividad:</b></p> <p>En el buzón de correspondencia colocarán su retroalimentación de forma anónima.</p>	Evaluación de taller.	Buzón de correspondencia.	Cerrar con música suave (la misma del inicio).

# Propuesta metodológica para el desarrollo virtual de Guía autocuidado y atención psicosocial.

## Sesión Online I:

**Paso A:** Revisión del contexto de la víctima

**Tiempo:** 2 horas, 40 min    **Inicio:** 8:00 am – **Cierre:** 10:40 am

### Competencias específicas:

1. Reflexionarán sobre el impacto de diversos factores para el bienestar de las mujeres.
2. Reconocen el Desplazamiento forzado y la violencia como eventos de gran impacto emocional en las mujeres.

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
10 min	Dar la bienvenida a las participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se saluda a cada participante que ingrese a la sala. Se les indica que coloquen el nombre completo y la institución en la que participarán.</li> </ul>	Bienvenida al taller.	<p>Video de bienvenida</p> <p>Música de ambiente.</p>	<p>Video de bienvenida.</p> <p>Dar bienvenida con música suave que abra un ambiente ameno y tranquilo.</p>
10 min	Presentación de iniciativa general de capacitación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se presenta a representantes del GSC y se da la bienvenida oficial del proceso de capacitación.</li> <li>- Se presenta el objetivo de la actividad general.</li> <li>- Se da un breve resumen de la iniciativa y se presenta la programación del proceso de capacitación.</li> </ul>	Presentación de iniciativa.	Programación completa para taller	
10 min	Presentación de participantes de proceso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitación solicitará una por una que pueda presentarse diciendo:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Su nombre.</li> <li>2. La organización o comunidad que representa.</li> <li>3. Su expectativa en el proceso.</li> </ol> </li> </ul>	Presentación de participantes.	Presentación de XX diapositiva.	La facilitación tendrá previamente la lista oficial de participantes para invitarles a presentarse.
10 min	Presentación del objetivo del taller 1.	Presentación de objetivos que se esperan alcanzar y la secuencia metodológica que tiene la Guía.	Presentación de objetivos del taller 1.	Presentación de XX diapositiva.	

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
<b>Revisando el contexto y su influencia en las personas</b>					
	<b>Tema 1</b>				
<b>10 min</b>	Construir una sola definición de acompañamiento psicosocial y autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad: ¿A qué llamamos acompañamiento psicosocial?</b></li> <li><b>Indicaciones:</b> Con una serie de palabras claves los dos grupos organizados en salas tendrán que definir qué es acompañamiento psicosocial.</li> </ul>	Unificar concepto de acompañamiento psicosocial y autocuidado.	Lista de palabras claves de los conceptos.	
<b>15 min</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reflexión grupal:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada grupo presenta sus conceptos.</li> <li>2. Reflexión sobre la relevancia del acompañamiento psicosocial.</li> </ol> </li> <li>- <b>Insumo conceptual:</b> Salud y bienestar como resultado de diversos elementos del contexto.</li> </ul>		Presentación de conceptos y reflexión sobre ellos.	Explica la diferencia entre intervención y acompañamiento.
<b>20 min</b>	Identificar el contexto y su influencia/impacto en las personas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se planteará la pregunta: ¿Qué sucede cuando sobre estas situaciones se encuentra la problemática del desplazamiento forzado?</li> <li>Se presentarán las 4 recomendaciones de la investigación ¿Es el desplazamiento forzado otro ejemplo de la feminización en Honduras?</li> </ul>	Contexto y su impacto en el bienestar de las personas.	Presentación de XX diapositiva.	Siempre la organización del espacio será en forma de círculo.
<b>10 min</b>	Reconocer la influencia/ impacto del contexto en el bienestar de las mujeres.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Reflexión:</b> Reflexionan sobre la influencia del contexto y en específico sobre el impacto del desplazamiento forzado en el bienestar de las mujeres.</li> </ul>	Reflexión sobre la influencia/ impacto del contexto en el bienestar de las mujeres.	En plenaria	Responden preguntas de reflexión.

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
20 min	Reconocer la influencia/ impacto del enfoque interseccional en la agudización de la violencia contra la mujer.	<p><b>Proyecta video</b> de interseccionalidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se presentará el enfoque de interseccionalidad para profundizar la reflexión sobre la agudización del impacto en el bienestar de mujeres víctimas de estas violencias.</li> </ul>	Influencia/impacto del enfoque interseccional en la agudización de la violencia contra la mujer.		
20 min	Reconocer el papel fundamental de las formadoras, cuidadoras y defensoras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Factores de protección:</b> La facilitadora exhorta sobre la necesidad del acompañamiento a mujeres víctimas de violencia que no tienen las condiciones del contexto que les permite superar solas ese tipo de situaciones.</li> </ul>	Reconocimiento de su labor personal e institucional.	Presentación de XX diapositiva.	
10 min	Creación de historias de éxito que hayan acompañado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tarea asignada:</b> Las participantes identifican una historia de éxito de un caso que hayan acompañado y que tuviera éxito la víctima.  Se les invita que de manera voluntaria elaboren una expresión artística que muestre el antes y el después de la historia seleccionada.</li> </ul>	Río de la vida de una historia de éxito.	Materiales personales de las participantes.	
10 min	Reconocer la influencia/ impacto del enfoque interseccional en la agudización de la violencia contra la mujer.	<p><b>Reflexión final:</b> ¿Por qué es importante considerar el contexto de la víctima para acompañarla?</p>	Influencia/impacto del enfoque interseccional en la agudización de la violencia contra la mujer.	Presentación de XX diapositiva.	

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
5 min	Cierre de actividad con retroalimentación de la jornada.	<p><b>Cierre de actividad</b> Palabras de cierre.</p> <p><b>Evaluación de actividad:</b> Contestarán el formulario con su valoración del taller.</p>	Cierre de taller.	Enlace de formulario google.	Cerrar con música suave (la misma del inicio).

## Sesión Online II:

**Paso B:** ¿Cómo ofrecer el acompañamiento psicosocial?

**Tiempo:** 2 horas, 25 min    **Inicio:** 8:00 am – **Cierre:** 10:25 am

### Competencias específicas:

1. Toman en cuenta recomendaciones para el acompañamiento psicosocial oportuno.
2. Reconocen la importancia de auto cuidarse en el proceso de acompañamiento psicosocial.

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
10 min	Dar la bienvenida a las participantes.	- Se saluda a cada participante que ingrese a la sala. Se les indica que coloquen el nombre completo y la institución en la que participan.	Bienvenida al taller.	Video de bienvenida Música de ambiente.	Video de bienvenida. Dar bienvenida con música suave que abra un ambiente ameno y tranquilo.
10 min	Presentación del objetivo del taller 2.	- Presentación de objetivos que se esperan alcanzar y la secuencia metodológica que tiene la Guía.	Presentación de objetivos del taller 2.	Presentación de XX diapositiva.	
10 min	Retroalimentación del tema anterior	- La facilitación proyectará una infografía del tema reflexionado el día anterior.			
5 min	Pizarra colaborativa donde están las imágenes de su tarea.	- La facilitación compartirá el enlace de la pizarra y la presentará como un mural colaborativo virtual.		Compartir enlace de pizarra virtual.	Esta actividad se valorará si las participantes cuentan con el dispositivo necesario (computadora)
Tema 2		¿Cómo ofrecer el acompañamiento psicosocial?			

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
15 min	Desarrollan test de estilos de comunicación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad práctica e individual</b></li> </ul> <p>Las participantes se aplicarán el test de estilos de comunicación para identificar cual es el estilo más dominante en ellas.</p>	Estilos de comunicación.	Enlace de test.	Los resultados del test son individuales y no se compartirán de forma obligatoria en el grupo.
30 min	Recomendaciones para el acompañamiento psicosocial.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Insumo conceptual:</b></li> <li>- Estilos de comunicación y cuatro componentes de la comunicación asertiva: Escuchar y observar atentamente, reconocimiento de emociones y sentimientos, necesidades y alternativas.</li> </ul> <p><b>Actividad práctica: Reflexionemos sobre las necesidades.</b></p>	Estilos de comunicación y la comunicación asertiva.	Presentación de XX diapositiva.	Se discutirá las alternativas diversas que pueden surgir a partir de las necesidades insatisfechas.
20 min	Reconocer la relación entre las emociones/sentimientos con las necesidades insatisfechas creando así mayor empatía con las víctimas.	<p><b>Indicaciones:</b> en forma individual reflexionan sobre una situación difícil, revisan las emociones y necesidades identificadas y piensan si sus alternativas fueron acertadas.</p>	Interiorizando la comunicación asertiva interna.	Plantilla para trabajo.	Se dará el espacio suficiente para que puedan desarrollar el ejercicio personal.
10 min	Consolidar y sensibilizar su compromiso con la reflexión de las necesidades de la víctima.	<p><b>Reflexión final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Fue fácil reconocer las necesidades insatisfechas?</li> <li>- ¿En el momento del conflicto o situación consideraron esas necesidades?</li> <li>- ¿Por qué es importante ese enfoque reflexivo sobre las necesidades insatisfechas?</li> </ul>	Compromiso para sensibilizarse sobre las necesidades.		En la participación no se hará un abordaje invasivo, sino que las participantes decidirán que quieren compartir.
10 min	Comprender la importancia del autocuidado para la atención más sostenible.	<p><b>Insumo conceptual:</b> Técnicas de autocuidado para una atención más eficiente y sostenible.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer límites.</li> </ul>	Autocuidado.	Presentación de XX diapositiva .	Se compartirá 1 infografía del tema.

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
20 min	Desarrollar lista de experiencias al no poner límites para la búsqueda colectiva de alternativas y límites.	<p><b>Actividad práctica:</b>  <b>Sociodrama sobre establecimiento de límites.</b>  Organizadas en equipos realizan una lista de posibles inconvenientes que se pueden vivir al no establecer límites en el acompañamiento psicosocial.</p>	Límites para el autocuidado.	Organizadas en salas.	Esta actividad será un laboratorio en donde las participantes podrán dar recomendaciones sobre las experiencias vividas.
10 min	Comprender la importancia del autocuidado para la atención más sostenible.	<p><b>Insumo conceptual: Síndrome del trabajador quemado (burnout).</b></p>	Autocuidado.	Presentación de XX diapositiva.	Se da el espacio para que puedan expresarse mediante historias, casos, etc.
5 min		<p>Reflexionan sobre las consecuencias del impacto de la sobrecarga laboral.</p>		Infografía.	
5 min	Cierre de actividad con retroalimentación de la jornada.	<p><b>Cierre de actividad</b>  Ejercicio de respiración y palabras de buenos deseos.</p> <p><b>Evaluación de actividad:</b>  Responderán al cuestionario para evaluar la actividad.</p>	Cierre de taller.	Enlace formulario google.	Cerrar con música suave (la misma del inicio).

### Sesión Online III:

**Paso C:** Técnicas no invasivas para la oportuna atención psicosocial

**Reflexión final:** El acompañamiento psicosocial y de autocuidado fortalecerá el poder para – poder con – poder en.

**Tiempo:** 2 horas, 45 minutos      **Inicio:** 8:00 am – **Cierre:** 10:45 am

#### Competencias específicas:

1. Reconocen la importancia del diagnóstico de la víctima para establecer estrategias oportunas.
2. Valoran que la aplicación de estrategias debe fortalecer la resiliencia en víctimas.
3. Concluyen que la aplicación de estrategias debe fortalecer la resiliencia en las víctimas.
4. Interiorizan que el acompañamiento fortalecerá el poder de las víctimas para superar (sola o con el apoyo familiar/comunitario) las situaciones difíciles.

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
5 min	Dar la bienvenida a las participantes.	- Se saluda a cada participante que ingrese a la sala. Se les indica que coloquen el nombre completo y la institución en la que participen.	Bienvenida al taller.	Video de bienvenida Música de ambiente.	Video de bienvenida. Dar bienvenida con música suave que abra un ambiente ameno y tranquilo.
5 min	Presentación del objetivo del taller 3.	- Presentación de objetivos que se esperan alcanzar y la secuencia metodológica que tiene la Guía.	Presentación de objetivos del taller 3.	Presentación de XX diapositiva.	

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
10 min	Retroalimentación del día anterior.	Reflexión colectiva: ¿Qué quisieran compartir del día anterior? La facilitación muestra un breve resumen.	Retroalimentación del día anterior.	Infografía del tema reflexionado el taller anterior.	La infografía presentará de forma breve.
<b>Técnicas no invasivas para la oportuna atención psicosocial</b>					
	<b>Tema 3</b>				
15 min	Reconocer la importancia del diagnóstico de la víctima para establecer estrategias oportunas.	- <b>Insumo conceptual Diagnóstico de las necesidades de la víctima</b>  Se reflexionará sobre la relación entre las necesidades de la víctima y las estrategias que se pueden plantear para su acompañamiento.  - <b>Reflexión grupal:</b> Mediante la clasificación de técnicas/herramientas y estrategias existentes realizan una clasificación para las necesidades que consideren a partir de los diagnósticos de sus experiencias.  Comparten la clasificación que realizaron.	Diagnóstico para plantear estrategias.	Presentación de XX diapositiva.	La facilitación explica la diferencia entre intervención y acompañamiento.
10 min			Clasificación a partir de las necesidades identificadas en el contexto.	Organizadas en salas.  Infografía de clasificación de herramientas.  Enlace <i>Mentimeter</i> .	
20 min	Reconocer que la aplicación de estrategias debe fortalecer la resiliencia en víctimas.	- <b>Insumo conceptual:</b> Enfoques de la aplicación de las estrategias de acompañamiento.  1. Reconocimiento de resiliencia como búsqueda fundamental. 2. Caja de herramientas de técnicas para fortalecerlas.	Enfoque 1: Resiliencia	Presentación de XX diapositiva.	

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
15 min	Reconocer el poder transformador de la resiliencia.	<p><b>Actividad práctica:</b> La facilitación proyectará la pizarra virtual para que vean las diferentes historias que hay en ella.</p> <p>Organizadas en grupos escribirán reflexiones y las enviarán al chat para sumarlas a la pizarra.</p>	Resiliencia	<p>Enlace de pizarra</p> <p>Organización de grupos.</p>	
15 min	Reconocer que la aplicación de estrategias debe fortalecer la resiliencia en víctimas.	<p>- <b>Insumo conceptual:</b> Enfoques de la aplicación de las estrategias de acompañamiento</p> <p>3. Reconocimiento del proyecto de vida como búsqueda fundamental.</p> <p>4. Caja de herramientas de técnicas para fortalecer el proyecto de vida.</p>	Enfoque 2: Proyecto de vida	<p>Presentación de XX diapositiva.</p> <p>Plantilla para el proyecto de vida.</p>	
15 min	Reflexionar sobre las aspiraciones y posibilidades de las víctimas.	<p><b>Reflexión grupal</b></p> <p>¿Qué desafíos existen para las víctimas de lograr sus objetivos y metas?</p> <p>¿Qué factores de protección tendrán?</p> <p>¿Cómo podemos acompañarlas?</p>			
	Reflexión final	<b>El acompañamiento psicosocial y de autocuidado fortalecerá el Poder para – Poder con – Poder en.</b>			
30 min	Concluir que el acompañamiento fortalecerá el poder de las víctimas para superar (sola o con el apoyo familiar/comunitario) las situaciones difíciles.	<p>La facilitación guiará una reflexión sobre:</p> <p>3. Poder para (poder para hacer algo...)</p> <p>4. Poder con (poder hacer cosas con el apoyo de otras)</p> <p>5. Poder en (el poder que se genera en mí para...)</p>	Poder para, poder con y poder en.	Presentación de XX diapositiva.	Se resaltarán la relevancia de cada protocolo que tienen en cada una de las organizaciones para el fortalecimiento individual y colectivo de las víctimas.

Tiempo	Objetivo de actividad	Metodología	Contenido Clave	Materiales/recursos	Observaciones
5 min	Reconocer la labor institucional que se realiza y determinan una nueva clasificación de herramientas.	<b>Actividad práctica: Mapeo de iniciativas ya existentes.</b> En equipos de trabajo reconocerán las herramientas, técnicas y acompañamientos que brindan en el fortalecimiento del <i>poder para – poder con y poder en</i> .	Herramientas ya existentes en el quehacer institucional.	Libretas y lápices.	
10 min	Tiempo de reflexión y aclaración de dudas .	Tertulia: ¿Qué dudas personales nos quedan?	Aclaración de dudas y consultas sobre la Guía.	Mesa de materiales.	Este tiempo servirá para consolidar la información compartida y aclarar dudas.
5 min	Agradecimiento y cierre de actividad.	<b>Cierre de actividad</b> Palabras de cierre del Grupo Sociedad Civil. Entrega de diplomas de participación.	Cierre de taller.	Diplomas de participación.	
5 min	Cierre de actividad con retroalimentación de la jornada.	<b>Evaluación de actividad:</b> En el buzón de correspondencia colocaran su retroalimentación de forma anónima.	Evaluación de taller.	Buzón de correspondencia.	Cerrar con música suave (la misma del inicio).

## Anexos

1. Anexos de propuesta metodológica para el **desarrollo presencial y virtual** de Guía autocuidado y atención psicosocial.

[https://drive.google.com/drive/folders/1PUBhlNswM5\\_x9stnJRJRjawvCd2DUrNY?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1PUBhlNswM5_x9stnJRJRjawvCd2DUrNY?usp=sharing)

2. Aparte de los recursos que encontrarán en el enlace Grupo de Sociedad Civil (GSC), a través de diversos proyectos ha diseñado herramientas de atención psicosocial: Ver aquí y aquí
3. Además del documento “Clasificación de herramientas psicosociales y de autocuidado”

## Bibliografía

- Bastardas, M. T. (27 de diciembre de 2021). Qué son los sentimientos: listas, tipos y ejemplos. Obtenido de Psicología online: <https://www.psicologia-online.com/que-son-los-sentimientos-lista-tipos-y-ejemplos-4606.html>
- Carranza, J. A. (2021). Las emociones. Página de Psicólogo Jorge Alberto Carranza, Online.
- CHF International. (2005). Guía de orientaciones para el Acompañamiento Psicosocial a Población en Situación de Desplazamiento. Bogotá, Colombia: CHF.
- CMDPDH. (2021). ¿Qué es el desplazamiento interno forzado? CMDPDH, Online.
- Conectia psicología. (27 de diciembre de 2021). ¿Qué es la resiliencia? Obtenido de ¿Qué es la resiliencia?: <https://conectia-psicologia.es/que-es-la-resiliencia/>
- Diccionario de biomedicina. (27 de diciembre de 2021). Instituto Nacional de Cancer y biomedicina. Obtenido de Definición de sufrimiento: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/sufrimiento>
- Equipo humanitario de País. (2020). Psicosocial: Guía para el acompañamiento Psicosocial durante la emergencia COVID-19. San Salvador: Subgrupo de acompañamiento psicosocial.
- Hernández, Y. N. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizaberth Orem. Gaceta médica Espirituana, 89 - 100.
- Hevia, A. E. (2006). Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas. Polis, Revista de la Universidad Bolivariana, Vol. 5, núm. 15.
- Maradiaga, V. (2021). Guía de técnicas de apoyo para autocuidado. Tegucigalpa: Grupo Sociedad Civil.
- Ministerio de Salud y Protección Social Colombia. (27 de diciembre de 2021). Ministerio de Salud y Protección Social. Obtenido de Ministerio de Salud y Protección Social: <https://www.minsalud.gov.co/proteccion-social/promocion-social/Victimas/Paginas/atencion-psicosocial.aspx>
- Moreno, J. J. (2020). El impacto emocional de la Pandemia por Covid19. Madrid: Salud mental.
- quironprevencion. (2018). Síntomas del síndrome de “burnout”. ¿Cómo identificarlo? Online: Quironprevencion.
- Saa, T. H. (2014). Análisis de la relación entre género y sexualidad . Sociedad y Economía, 213 - 238.
- Sánchez, D. M. (2021). Plan de formación modelo pedagógico. Tegucigalpa: Grupo Sociedad Civil.





Grupo Sociedad Civil

Proyecto: **«Mujeres que caminan: otras miradas, otras propuestas»** para la promoción/sensibilización sobre los resultados de la: «Investigación sobre violencia sexual y femicidios como causas del desplazamiento forzado: ¿Es el desplazamiento forzado otro ejemplo de la feminización de la violencia en Honduras?».



Grupo Sociedad Civil

**Colonia Altos de la Elvel, casa # 9, Tegucigalpa, D.C. Tel. 2262-9818**

[gschnblog.wordpress.com](http://gschnblog.wordpress.com)    [gscivil.comunicacion@gmail.com](mailto:gscivil.comunicacion@gmail.com)

 [gschonduras](#)