

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

“MEMORIAS DE LUCHA CON MUJERES ACTIVISTAS SOLICITANTES DE
REFUGIO NICARAGÜENSES”

Trabajo final de investigación aplicada, sometido a la consideración de la Comisión del
Programa de Estudios de Posgrado en Psicología, para optar al grado y título de Maestría
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

CRISTINA VALERIO MADRIZ

AILEEN VARGAS VILLALOBOS

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2021

DEDICATORIA

Este Trabajo Final de Investigación Aplicada está dedicado a todas las personas activistas y defensoras de Derechos Humanos en el exilio, que han tenido que sacrificar todo por su compromiso social y su lucha por la justicia, el respeto, la paz y otros fines más grandes que ellos mismos: ¡Gracias por pensar en otros, en el futuro, en sus países, en propósitos nobles!... Aun cuando históricamente eso les ha costado su libertad, tranquilidad o incluso su propia vida... Gracias por inspirarnos y recordarnos a nunca rendirnos por los sueños de un mundo mejor y a nunca dejar de indignarnos por la injusticia, la opresión, la indiferencia...

Dedicamos de forma muy especial este proceso y lo que de él surgió a las increíbles mujeres nicaragüenses, activistas exiliadas en suelo costarricense: ¡que sigan luchando y forjando redes de esperanza y organizándose para un retorno seguro a su querida Nicaragua! ¡Otra Nicaragua es posible!

¡Todo nuestro respeto, admiración y agradecimiento para ustedes!

AGRADECIMIENTOS

A las mujeres extraordinarias que protagonizaron los relatos compartidos en este proceso... siempre las admiraremos y agradeceremos su confianza y participación. Gracias por enseñarnos tanto sobre la vida, la lucha, el exilio y el ser mujer. Hemos crecido con ustedes y nos han dejado marcas y huellas en nuestras vidas.

A mi cómplice eterno y compañero de vida, Armando. Me reconstruyes cada día con tu amor y fe en mí. Gracias por acompañarme con tu paciencia y escucha en esta aventura, como lo has hecho en todas las aventuras, individuales y en pareja, que hemos compartido durante estos 14 increíbles años juntos. Amo amarte y navegar la vida juntos.

A Nacho Dobles, queridísimo profesor, desde que matriculé por error el curso de Psicología Social I con él... Gracias por abrirme la puerta a otra Psicología posible y enseñarme como combinar mis pasiones por los Derechos Humanos, la Psicología Social, el Acompañamiento Psicosocial y la Clínica. Gran parte de quien soy hoy como profesional se lo debo a tus enseñanzas, críticas, debates y lecturas. Gracias infinitas por tu acompañamiento en mi proceso de formación profesional en estos 18 años.

Una gratitud profunda al equipo lector: Cata y Adri por sus lecturas comprometidas y amables. Gracias por la paciencia de acompañarnos hasta acá.

A Santiago Navarro, querido colega y amigo. Gracias por tu lectura ad honorem de partes de este proyecto, sugerencias en textos y acompañamiento en momentos de quemazón y grandes angustias. Me hubiera costado mucho completarlo sin este apoyo. ¡¡¡Gracias!!!

A mi sobrina Nicky por acompañarnos con sus dibujos y diseños en los productos finales. ¡Eres fantástica! Gracias por existir.

Y por supuesto, a mi compa de tesis Aileen: quien, con el paso de estos años, se ha transformado en una nueva amiga del alma. ¡Qué aventura esta! Y ya lo hemos completado. Crecimos y lloramos juntas. Trabajamos y sacamos adelante todo. Ahora: ¡una copita de vino y a seguir en la lucha!

Cristina Valerio

Las mujeres activistas que participaron en este proceso, que nos prestaron sus voces, nos contaron sus relatos de lucha, sus historias, su dolor, sus motivaciones y miedos, que me dieron tantas lecciones de vida al prestarnos sus ojos y oídos para ver y escuchar lo que han vivido ¡Las admiro, aprecio y agradezco eternamente su confianza y enseñanzas!

A la profesora Elizabeth Rodríguez, por re-enseñarme a vivir, apoyarme incondicionalmente y enseñarme lo que es el verdadero compromiso con las personas y con la psicología. No me alcanzas las palabras de agradecimiento por estar presente en momentos muy difíciles y de tantos retos como los tuve en los últimos 2 años y medio.

A mi papá: José Luis; mi mamá: Luz Alba; mis hermana y hermanos: Elsy, Rony y Luis y tía Gladys, por apoyarme de tantas maneras, directas e indirectas, en mi vida académica y sobre todo en mi larga vida como estudiante universitaria, y a Ricardo, por su colaboración en las fases finales del proceso.

Al profesor y director de este TFIA Ignacio Dobles, por haber marcado e impactado tanto mi vida profesional, mi consciencia social, mis temas de interés y sobre todo haberme guiado en dos procesos de Trabajo Final de Graduación. No tengo palabras para agradecerle todo lo que ha significado para mí en la Psicología, gracias por dejar su huella siempre en tantas personas que hemos tenido la dicha de conocerlo, leerlo, compartir con usted.

A las docentes lectoras de este proyecto Catalina Ramírez y Adriana Rodríguez, que nos acompañaron en este camino de conclusión de un ciclo más en nuestra vida académica... Por su invaluable apoyo, su motivación, sus palabras de aliento desde el inicio de este largo proceso, por animarnos y confiar en nosotras. En fin: ¡Gracias por su compromiso para con nosotras y con las mujeres maravillosas que participaron en este proceso!

A Cristina Valerio: por ser una persona de la que aprendí tanto por su calidad humana, profesional y compromiso ético... Por tu comprensión, paciencia y por el acompañamiento en este camino de crecimiento, de lucha y de vida: Un camino de retos, que hoy logramos concluir juntas.

A Larraitz y Nicky, por los diseños tan bonitos para este trabajo y: por su disposición.

A las personas que han iluminado mi camino con sus luchas, compromisos, respeto por los demás, búsqueda de justicia, por enseñarme tanto desde su acción. A todos los que, de una u otra manera guiaron, inspiraron y marcaron este proceso... y lo siguen haciendo.

Aileen Vargas

Este Trabajo Final de Investigación Aplicada fue aceptado por la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Psicología de la Universidad de Costa Rica, como requisito para optar al grado y título de Maestría Profesional en Psicología Clínica de la Salud:



Dr. Benjamin Reyes Fernández
**Representante del Decano
Sistema de Estudios de Posgrado**



Dr. Ignacio Dobles Oropeza
Profesor guía

M.Sc. Catalina Ramírez Vega
Lectora



M.Sc. Adriana Rodríguez Fernández
Lectora



M.Sc. Marietta Villalobos Barrantes
**Directora del Programa de
Posgrado en Psicología**



Cristina Valerio Madriz
Sustentante



Aileen Vargas Villalobos
Sustentante

TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
HOJA DE APROBACIÓN	v
RESUMEN.....	xi
LISTA DE TABLAS	xii
LISTA DE FIGURAS.....	xii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. JUSTIFICACIÓN	5
III. MARCO DE REFERENCIA.....	9
1. Contextualización de la Institución.....	9
2. Contextualización de la crisis sociopolítica en Nicaragua	9
IV. MARCO CONCEPTUAL	13
1. Antecedentes	13
1.1 Antecedentes internacionales	13
a) <i>Salud Mental de Mujeres Solicitantes de Refugio</i>	13
b) <i>Trabajo con la Memoria Colectiva como parte de procesos de Acompañamiento</i>	15
c) <i>Acompañamiento Psicosocial para personas activistas y organizaciones defensoras de DDHH en América Latina</i>	18
1.2 Antecedentes nacionales	19
2. Marco teórico	21
2.1 Reflexiones sobre la Salud y Salud Mental.....	21
2.2 Género como Determinante social de la salud.....	24

2.3 Estudios de la Memoria Social.....	26
a) <i>Memoria Colectiva y Social en Maurice Halbwachs</i>	26
b) <i>Discusiones y reflexiones sobre aportes de Walter Benjamin</i>	28
c) <i>Trabajo con la Memoria desde América Latina y reflexiones para la escucha y acompañamiento desde la psicología</i>	29
i. <i>¿Quién Recuerda?</i>	31
ii. <i>¿Qué se recuerda?</i>	32
iii. <i>¿Cómo se recuerda?</i>	33
iv. <i>¿Para qué se recuerda?</i>	36
v. <i>¿Cuándo se recuerda?</i>	38
d) <i>Relación entre Memoria Social y Política</i>	39
e) <i>Implicaciones del estudio de las memorias para abordajes y/o procesos de acompañamiento psicosocial</i>	41
2.4 Perspectiva feminista crítica Latinoamericana.....	42
2.5 Perspectiva feminista en las Memorias de lucha.....	45
2.6 Trauma Psicosocial en Ignacio Martín -Baró: Afectación de la Salud Mental en contextos de violencia sociopolítico	48
2.7 El Enfoque Psicosocial como clave para procesos de Acompañamiento Psicosocial a sujetos políticos en América Latina: el modelo de Aluna	52
2.8 Afectación a la salud mental de terapeutas en procesos de acompañamiento psicosocial	55
V. OBJETIVOS	58
1. Objetivos	58
1.1 Objetivo general	58
1.2 Objetivos específicos	59
VI. METODOLOGÍA.....	60
1. Población meta	60
2. Criterios de inclusión/exclusión	60

3.	Beneficiarios directos e indirectos de la práctica	61
4.	Alcances	62
5.	Logros obtenidos.....	62
6.	Modelo de Intervención seguido	63
7.	Técnicas e instrumentos utilizados.....	63
8.	Idoneidad y aplicabilidad en la propuesta de intervención y limitaciones encontradas en el TFIA.....	65
9.	Precauciones tomadas para proteger a las personas que participaron en la práctica	66
VII.	PROCEDIMIENTO DE LA INTERVENCION.....	68
1.	Descripción de los procesos realizados con las participantes	68
1.1.	Aspectos generales	68
	a) <i>Tipos de sesiones realizadas</i>	68
	b) <i>Mujeres que participaron en el proceso</i>	69
2.	Cronograma: tiempos, ejes y tareas de la intervención.....	69
VIII.	SISTEMATIZACIÓN.....	73
1.	¿Quiénes son las participantes? - Relatos desde la voz de las participantes	73
2.	Encuadre.....	81
2.1	Presentación de las terapeutas facilitadoras	81
2.2	Compartir los objetivos de nuestro Trabajo Final de Investigación Aplicada en Salud ...	82
2.3	Descripción de la dinámica y metodología de los procesos.....	82
2.4	Lugar de las sesiones.....	83
2.5	El uso de las bitácoras durante las primeras sesiones	84
2.6	Construcción de reglas en común	84
2.7	Consentimiento informado.....	85
3.	Etapas del conflicto de abril 2018	86

3.1 Antes del conflicto de abril 2018	86
3.2 Durante conflicto abril 2018	86
a) <i>Inicio del conflicto en abril 2018</i>	86
b) <i>Represión generalizada: respuesta en resistencia en universidades, trincheras y barricadas</i>	87
c) <i>Represión selectiva: detenciones arbitrarias, presos políticos, torturas y confesiones forzadas/ coercitivas</i>	88
d) <i>Huida y exilio</i>	90
e) <i>Vivencia del exilio</i>	91
f) <i>Exilio temprano</i>	91
g) <i>Agotamiento</i>	92
3.3 Actualización del proceso de exilio del grupo de mujeres tras la finalización del proceso de acompañamiento psicosocial.....	95
4. Tablas de sistematización de las sesiones	96
4.1 Sesiones colectivas.....	98
a) <i>Tablas de sistematización</i>	98
4.2 Sesiones individuales	109
4.3 Sesiones finales	152
5. Análisis de resultados.....	158
5.1 Método del proceso de Acompañamiento Psicosocial.....	158
a) <i>Creación del espacio seguro</i>	159
i. <i>Lugar físico</i>	159
ii. <i>Gestión del encuadre</i>	160
iii. <i>La relación terapéutica</i>	161
b) <i>Técnicas y herramientas empleadas por equipo de terapeutas facilitadoras</i>	162
5.2 Salud Mental de las mujeres activistas participantes	166

5.3	Impacto del proceso de acompañamiento psicosocial en la salud mental de las mujeres participantes	179
5.4	Análisis de las sesiones colectivas desde los Marcos Sociales de Elizabeth Jelin (1998) 189	
a)	<i>¿Quién recuerda?</i>	189
b)	<i>¿Qué se recuerda?</i>	193
c)	<i>¿Cómo se recuerda?</i>	195
d)	<i>¿Para qué se recuerda?</i>	197
e)	<i>¿Cuándo se recuerda?</i>	198
5.5	Impacto del acompañamiento psicosocial en la salud mental del equipo de terapeutas facilitadoras.....	199
IX.	DISCUSIÓN FINAL/SÍNTESIS FINAL/CONCLUSIONES	204
X.	RECOMENDACIONES.....	213
XI.	LIMITACIONES IDENTIFICADAS.....	217
XII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	219
XIII.	ANEXOS	227
	ANEXO # 1: Formulario para el consentimiento informado.....	227
	ANEXO # 2: Instrumento utilizados # 1	233
	ANEXO # 3: Instrumento utilizado # 2	234
	ANEXO # 4: Línea de tiempo.....	235
	ANEXO # 5: Agenda y dinámica de las sesiones colectivas	242

RESUMEN

Muchas han sido las razones de desplazamiento forzado de poblaciones a través de la historia, así como las circunstancias que los han generado. El presente Trabajo Final de Investigación Aplicada en Salud (TFIA), para optar al grado y título de Maestría Profesional en Psicología Clínica y de la Salud, se centra en escenarios de exilio, refugio y violación de derechos humanos que se dieron como parte del conflicto sociopolítico que estalló en Nicaragua a partir de abril del 2018. Además, incorpora un proceso de reflexión, trabajo con las memorias y proceso de acompañamiento psicosocial desde un enfoque de salud mental crítico. El objetivo principal fue articular un espacio de acompañamiento psicosocial con un grupo de mujeres activistas nicaragüenses solicitantes de refugio, mediante la reconstrucción de la memoria de lucha de la crisis sociopolítica en Nicaragua durante el 2018. Los objetivos específicos fueron facilitar un dispositivo de escucha psicosocial a mujeres activistas nicaragüenses, para que pudieran narrar sus memorias de la lucha en un espacio que privilegió su contención y fortalecimiento psicoemocional, y brindar un acompañamiento psicoemocional para la sistematización de la memoria de lucha.

La metodología utilizada se basó en el modelo de acompañamiento psicosocial a personas sobrevivientes de violencia sociopolítica y sujetos políticos en América Latina de Aluna (2017). Se facilitaron espacios colectivos e individuales para la elaboración y procesamiento de memorias de la lucha de las mujeres participantes. En ellos se identificaron emergentes psicosociales, se analizó el miedo y de seguridad, las estrategias de seguridad individual, impactos psicosociales, ámbitos afectados, capacidades y afrontamientos y acciones de cuidado colectivo/ individual. El proceso de evaluación, cierre y validación permitió reconocer elementos clave en el fortalecimiento de la salud mental del grupo de mujeres activistas participantes y las participantes identificaron distintos valores como el expresivo/catártico, vincular, fortalecimiento psicoemocional, compromiso con su autocuidado, reconocimiento político de la lucha de las mujeres y lectura crítica frente a los espacios de activismo y organización política machista desde el exilio, claridad en el proyecto de vida a corto y mediano plazo, valor político, etc., que colaboraron con dicho fortalecimiento y confirmaron la pertinencia del modelo utilizado.

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 <i>Criterios de selección e inclusión de la población meta</i>	59
Tabla 2 <i>Cronograma del proceso de acompañamiento psicosocial</i>	67
Tabla 3 <i>Sistematización de los elementos del método acompañamiento psicosocial (modelo Aluna) y facilitación</i>	97
Tabla 4 <i>Análisis de contextos y riesgos colectivos (emergentes en las memorias)</i>	101
Tabla 5 <i>Sistematización de las sesiones individuales</i>	108
Tabla 6 <i>Sistematización de las sesiones de devolución, cierre y evaluación del proceso de Acompañamiento Psicosocial</i>	151
Tabla 7 <i>Instrumento base: Tabla para el análisis de riesgos y contextos</i>	230
Tabla 8 <i>Instrumento base: Tabla para la identificación de impactos psicosociales y detección de capacidades de afrontamiento individual</i>	232
Tabla 9 <i>Detalle de la agenda y las dinámicas utilizadas</i>	240

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 <i>El papel preventivo de la memoria</i>	34
Figura 2 <i>Salud mental de las mujeres participantes según etapas del conflicto y exilio</i>	177



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

SEP Sistema de
Estudios de Posgrado

Autorización para digitalización y comunicación pública de Trabajos Finales de Graduación del Sistema de Estudios de Posgrado en el Repositorio Institucional de la Universidad de Costa Rica.

Yo, Cristina Valerio Madriz, con cédula de identidad 11278-0471, en mi condición de autor del TFG titulado Memorias de Lucha con mujeres activistas solicitantes de Refugio Nicaragüenses.

Autorizo a la Universidad de Costa Rica para digitalizar y hacer divulgación pública de forma gratuita de dicho TFG a través del Repositorio Institucional u otro medio electrónico, para ser puesto a disposición del público según lo que establezca el Sistema de Estudios de Posgrado. SI NO *

*En caso de la negativa favor indicar el tiempo de restricción: _____ año (s).

Este Trabajo Final de Graduación será publicado en formato PDF, o en el formato que en el momento se establezca, de tal forma que el acceso al mismo sea libre, con el fin de permitir la consulta e impresión, pero no su modificación.

Manifiesto que mi Trabajo Final de Graduación fue debidamente subido al sistema digital Kerwá y su contenido corresponde al documento original que sirvió para la obtención de mi título, y que su información no infringe ni violenta ningún derecho a terceros. El TFG además cuenta con el visto bueno de mi Director (a) de Tesis o Tutor (a) y cumplió con lo establecido en la revisión del Formato por parte del Sistema de Estudios de Posgrado.

Valerio

FIRMA ESTUDIANTE

Nota: El presente documento constituye una declaración jurada, cuyos alcances aseguran a la Universidad, que su contenido sea tomado como cierto. Su importancia radica en que permite abreviar procedimientos administrativos, y al mismo tiempo genera una responsabilidad legal para que quien declare contrario a la verdad de lo que manifiesta, puede como consecuencia, enfrentar un proceso penal por delito de perjurio, tipificado en el artículo 318 de nuestro Código Penal. Lo anterior implica que el estudiante se vea forzado a realizar su mayor esfuerzo para que no sólo incluya información veraz en la Licencia de Publicación, sino que también realice diligentemente la gestión de subir el documento correcto en la plataforma digital Kerwá.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

SEP Sistema de
Estudios de Posgrado

Autorización para digitalización y comunicación pública de Trabajos Finales de Graduación del Sistema de Estudios de Posgrado en el Repositorio Institucional de la Universidad de Costa Rica.

Yo, Aileen Eunice Vargas Villalobos, con cédula de identidad 1-1276-0251, en mi condición de autor del TFG titulado Memorias de lucha con mujeres activistas solicitantes de refugio nicaragüenses.

Autorizo a la Universidad de Costa Rica para digitalizar y hacer divulgación pública de forma gratuita de dicho TFG a través del Repositorio Institucional u otro medio electrónico, para ser puesto a disposición del público según lo que establezca el Sistema de Estudios de Posgrado. SI NO *

*En caso de la negativa favor indicar el tiempo de restricción: _____ año (s).

Este Trabajo Final de Graduación será publicado en formato PDF, o en el formato que en el momento se establezca, de tal forma que el acceso al mismo sea libre, con el fin de permitir la consulta e impresión, pero no su modificación.

Manifiesto que mi Trabajo Final de Graduación fue debidamente subido al sistema digital Kerwá y su contenido corresponde al documento original que sirvió para la obtención de mi título, y que su información no infringe ni violenta ningún derecho a terceros. El TFG además cuenta con el visto bueno de mi Director (a) de Tesis o Tutor (a) y cumplió con lo establecido en la revisión del Formato por parte del Sistema de Estudios de Posgrado.

FIRMA ESTUDIANTE

Nota: El presente documento constituye una declaración jurada, cuyos alcances aseguran a la Universidad, que su contenido sea tomado como cierto. Su importancia radica en que permite abreviar procedimientos administrativos, y al mismo tiempo genera una responsabilidad legal para que quien declare contrario a la verdad de lo que manifiesta, puede como consecuencia, enfrentar un proceso penal por delito de perjurio, tipificado en el artículo 318 de nuestro Código Penal. Lo anterior implica que el estudiante se vea forzado a realizar su mayor esfuerzo para que no sólo incluya información veraz en la Licencia de Publicación, sino que también realice diligentemente la gestión de subir el documento correcto en la plataforma digital Kerwá.

I. INTRODUCCIÓN

La historia reciente nos presenta un escenario que muchas personas ubicaban en las páginas de la memoria centroamericana de décadas anteriores. Abril del 2018 abre las puertas para un nuevo conflicto sociopolítico que venía tensando lentamente al tejido psicosocial nicaragüense por muchos años. No fue inesperado para aquellas activistas y defensoras de derechos humanos (DDHH) que venían realizando denuncias contra violaciones de sus derechos fundamentales y exponiendo los abusos de poder del gobierno autoritario con sus prácticas patriarcales y corruptas, fuertemente volcadas contra las que luchaban desde hace muchos años por justicia en su tierra. Lo que nunca se imaginaron, era tener que pagar con sus cuerpos, vidas y libertad la defensa de sus DDHH en su propia tierra.

De acuerdo con Pérez (2019), se estimó que el desplazamiento de personas nicaragüenses hacia el territorio costarricense en búsqueda de refugio entre abril del 2018 y abril del 2019 fue de aproximadamente 55.0000. Estos datos nos muestran un flujo masivo de personas huyendo del terrorismo de estado perpetuado por el gobierno de Daniel Ortega para resguardar su vida y también revela violaciones inimaginables de los Derechos Humanos. Entre estas personas, venían miles de mujeres, muchas de ellas, activistas históricas comprometidas con la defensa de los derechos de las mujeres, pueblos autóctonos, afrocaribeños, campesinos, ambientales, entre otros.

Los relatos recolectados por la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) documentan la violación sistemática de los Derechos Humanos en esta crisis sociopolítica reciente con actos de privación arbitraria de la libertad, el terrorismo de Estado hacia civiles no armados, secuestros, asesinatos, tortura física, psicológica y sexual, desapariciones, entre otras. Si bien la afectación es ampliamente reconocida en diferentes ámbitos, el Informe de la CIDH & OEA (2018) sobre las violaciones de Derechos Humanos en el marco de las protestas sociales en Nicaragua también ubica esta afectación a nivel de la salud mental:

En cuanto al tema de salud mental y bienestar emocional, dado los hechos descritos, la Comisión considera necesario la implementación de un programa para atender los impactos traumáticos de estos sucesos de manera

multidisciplinaria. Dicho programa debe estar basado en un enfoque de derechos humanos e incluir perspectiva de género. En particular, respecto de las personas más afectadas, como son quienes fueron heridas y secuestradas, personas hostigadas o amenazadas, así como familiares de las personas asesinadas (CIDH-OEA, 2018, p. 57).

Este programa nunca se concretiza de forma accesible para muchísimas mujeres que se sumaron a la lucha en Nicaragua en el 2018, y que, por su participación política, se vieron obligadas a exilarse en Costa Rica para preservar su integridad física. Coincidimos con Aluna (2017), que el reconocimiento de estos impactos y los potenciales efectos traumáticos hace necesario crear espacios para nuevos abordajes en salud mental. Sus historias de vida como activistas en Nicaragua previas a la lucha que estalla en abril del 2018, sumadas a la intensidad de sus vivencias durante la participación física en la lucha en un marco reducido de tiempo, -que además las lleva a vivir un proceso abrupto de exilio-, les ha implicado, tal y como lo plantea Pérez (2006), un sobreesfuerzo y una activación de estrategias de afrontamiento en contextos de alto impacto que podrían generarles secuelas graves a nivel de su salud mental.

De acuerdo con Aluna (2017), los abordajes clásicos en salud mental suelen partir de enfoques psicologistas individuales, y se basan en trabajar secuelas ubicadas en la persona. Por otra parte, otras propuestas, -como los abordajes colectivos-, suelen quedarse cortas para pensar el acompañamiento para la elaboración y procesamiento de las experiencias, producto de las violencias sociopolíticas. Al plantearse desde lugares "neutros" que despolitizan la historia subjetiva y, por ende, los mismos procesos de escucha, dejan por fuera herramientas tan importantes como el análisis de contextos, seguridad y riesgos asociados a su bienestar actual, la garantía de sus derechos humanos en el momento presente, la importancia de la memoria colectiva frente a estos escenarios graves, entre otros.

Este trabajo plantea reconocer dichas debilidades en ese tipo de abordajes y dar un paso más allá, al plantear un acompañamiento con perspectiva más amplia, hacia la inclusión de lo psicosocial. Articular ese tipo de acompañamiento a mujeres activistas exiliadas no es una tarea fácil, por sus historias y la severidad de los impactos que han vivido. Sin embargo, es una tarea urgente no sólo por su condición de seres humanos, mujeres y exiliadas; sino por

la importancia política de fortalecer su salud mental para apoyar su trabajo de defensoras de Derechos Humanos.

A continuación, se presenta el apartado de justificación, donde se profundizará en los elementos que permiten entender mejor la relevancia de este tipo de trabajo y abordaje en contextos de violencia sociopolítica. Posteriormente, se incluye el marco referencial, se contextualiza la institución desde la que se realizó la vinculación con las mujeres activistas con las que se trabajó y la también la crisis que se vivió en Nicaragua con las situaciones de violencia y violación de Derechos Humanos en el 2018.

Luego se da paso al marco conceptual, desde el cual se hace hincapié en antecedentes nacionales e internacionales en el tema. El siguiente apartado se destina a la exposición del marco teórico que sustenta el trabajo y que permite reflexionar y problematizar temas relacionados con la salud y salud mental, el género como determinante social de la salud, estudios de la memoria social, trauma psicosocial en Ignacio Martín-Baró: afectación de la salud mental en contextos de violencia sociopolítica, el enfoque psicosocial como clave para procesos de acompañamiento psicosocial a sujetos políticos en América Latina (modelo de Aluna), así como también se finaliza con una discusión en cuanto a la afectación a la salud mental de terapeutas en procesos de acompañamiento psicosocial.

Los objetivos que guiaron el trabajo (tanto el general como los específicos) forman parte del siguiente apartado y abren paso al capítulo donde se detalla el abordaje metodológico. En él se detallan aspectos del trabajo realizado: como la población con la que se trabajó o población meta, criterios de inclusión/exclusión, beneficiarios directos e indirectos del trabajo realizado, alcances, logros obtenidos, modelo de intervención seguido, técnicas e instrumentos utilizados, idoneidad y aplicabilidad en la propuesta de intervención y limitaciones encontradas en el TFIA.

Con respecto a los resultados del proceso seguido, se presentan varios capítulos: el primero se destina a la discusión final/síntesis final/conclusiones. El siguiente contiene las recomendaciones, cuya pertinencia para los TFIA se inscribe desde el carácter de propuesta en salud de este trabajo y, por ende, permite visibilizar y delimitar guías para la realización de trabajos similares en el futuro. Posteriormente se presenta el capítulo de limitaciones

identificadas, para luego cerrar con otros aspectos formales del documento, tales como: referencias, anexos de documentos utilizados y detalles y productos del proceso.

Como principales reflexiones y conclusiones, esta investigación aplicada en salud permitió observar la relación entre las situaciones del contexto y la afectación a la salud mental colectiva de un grupo de mujeres activistas exiliadas. El método de acompañamiento psicosocial de Aluna (2019) permitió un espacio para la puesta en común de sus afectos y experiencias, retomando la importancia de su proyecto político durante el exilio. Al finalizar el proceso, todas las mujeres continuaron con su activismo, “desde otro lugar”. Un aprendizaje valioso fue entender que los lugares de resistencia no son estáticas. Por ejemplo, el proceso de acompañamiento permitió reflexionar sobre los lugares de activismo y feminismo como espacios de resistencia, que al mismo tiempo podían ser lugares de afectación al tejido social.

La perspectiva feminista de la lucha definitivamente fortaleció la capacidad de análisis y lectura política del contexto. Las capacidades de afrontamiento y resistencias colectivas de este grupo de mujeres lograron prevenir mayor daño al tejido psicosocial. Es importante resaltar el valor terapéutico que tiene la herramienta de trabajo con las memorias sociales dentro del marco de un proceso de acompañamiento psicosocial. Si bien las tradiciones académicas desde la Psicología tienden a generar una polarización entre la clínica y la salud mental, nos parece fundamental ampliar investigaciones en este campo que permitan dilucidar puntos de encuentro entre ambos campos. El enmarcar este proceso de investigación dentro del campo de salud mental, no excluye la necesidad de una mirada multidisciplinaria para pensar conceptos más amplios de salud, que trascienden a la noción de salud mental como salud ética-política, salud socioeconómica, salud holística, entre otras.

II. JUSTIFICACIÓN

Las coordenadas geopolíticas revelan olas de desplazamientos forzados en todo el mundo. La situación de conflictos armados, guerras, pobreza extrema, violencia de género y la que ha gestado la organización en pandillas, inestabilidad política y desastres socioambientales, crean condiciones adversas para grandes grupos poblacionales. El Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados, ACNUR (2017), ha documentado el incremento sistemático de personas desplazadas por persecución o conflictos armados. Esta instancia formuló con respecto al 2015 que “el número total de refugiados ha aumentado por quinto año consecutivo, desde 10,4 millones en 2011, lo que supone un incremento del 55% en solo cuatro años” (ACNUR, 2016, p. 13). En el 2016, registró un total de 65,3 millones de personas desplazadas, por lo que mostró un aumento significativo en comparación con la cifra de los 59,5 millones de personas registradas de 2015 y ya para finales del 2019 registró 79,5 millones de personas desplazadas en el mundo. Esto muestra que el incremento de la cantidad de personas solicitantes de refugio alrededor del mundo es una realidad tangible, así como millones de personas “apátridas, a quienes se les ha negado una nacionalidad y carecen de acceso a derechos básicos como la educación, la atención médica, el empleo y la libertad de movimiento” (ACNUR, 2020 b, traducción propia, párr. 2).

Para América Latina, la situación no era distinta. Según REFVIEW (s.f.) en el 2015 se habían contabilizado más de cuatro millones de personas refugiadas en esta región. Además, en informes más recientes de la ACNUR (2021 b) se señala que “el crimen organizado, los grupos armados, la apatridia y décadas de conflicto representan un grave riesgo para las poblaciones de las Américas. Más de siete millones de personas están ahora desplazadas y las solicitudes de asilo, especialmente de países de América Central como El Salvador y Guatemala, han aumentado drásticamente” (párr. 1).

Costa Rica ha contado con una historia de políticas de acogimiento para personas refugiadas bastante amplia desde la década de los años setenta. Incluso fue el segundo país, tras Ecuador, con mayor cantidad de personas refugiadas en América Latina (ACNUR, 2016). Desde 1978, el ACNUR inició sus operaciones en el país y enfocó “en

desplazamientos que se originaron por situaciones en el norte de Centroamérica, Nicaragua y Venezuela” (ACNUR a, 2021, párr. 1).

Se reconoce que para el año 2017 hubo una disminución significativa en el porcentaje de aprobación de solicitudes de refugio de los últimos años, pues de acuerdo con los datos de la Dirección General de Migración y Extranjería (2017), en el año 2016, solo el 20 % de las solicitudes de refugio fueron aprobadas. En los registros de la Dirección General de Migración y Extranjería, a la fecha de mayo de 2017, solo se había aprobado el 16 % de solicitudes de refugio. Estos datos incrementan los factores de vulnerabilidad para la población solicitante de refugio en Costa Rica, ya que entre el 76 % - 80 % de las solicitudes de los últimos dos años han sido rechazadas. Esto dejó a las personas solicitantes de refugio, en especial a las mujeres, niñas y niños, en condición de gran vulnerabilidad política, jurídica, económica, física y social; lo que genera una situación grave de desprotección para sus derechos humanos en especial en términos de acceso a la salud y con implicaciones graves en cuanto a su salud mental.

No obstante, es muy relevante apuntar que a partir del 2018 hubo un incremento en personas solicitantes de refugio exiliadas por la crisis sociopolítica de Nicaragua, entre ellos muchísimas mujeres activistas y defensoras de derechos humanos que llegan gravemente impactadas por los estragos del terrorismo de estado. Aunado a esto, el exilio, si bien es un acto que puede preservar la integridad física momentáneamente, puede ser al mismo tiempo un lugar de profundas dificultades y experiencias de exclusión y opresión para quienes llegan sin redes de apoyo, medios de subsistencia, etc.; lo cual agrega mayor incertidumbre y tensión a las vivencias de estas mujeres. ACNUR (2021 a) registró que para 2020 se registró que el país “acogió a 121.983 personas de interés, de las cuales 9.613 son refugiados y 89.770 son solicitantes de refugio pendientes de resolución” (párr. 1).

Al continuar la crisis sociopolítica en Nicaragua en el presente, la lucha no termina y se constituye en una parte fundamental de la nueva vida de estas mujeres activistas exiliadas en Costa Rica. El proyecto político individual y colectivo muchas veces organiza su sentido de vida y sigue siendo relevante y vinculante a su situación de vida presente. Este proyecto es fundamental de considerar en el diseño de un plan de intervención con mujeres activistas exiliadas. Al igual que lo promueve la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de

Derechos Humanos (2021), se requiere “dar una respuesta integral y regional al aumento de la violencia contra las defensoras de derechos humanos en Mesoamérica” por lo que es importante “fortalecer y vincular a defensoras que participan en distintas organizaciones y movimientos sociales para fortalecer redes de protección y solidaridad entre ellas y aumentar la visibilidad, el reconocimiento y el impacto de su trabajo por los derechos humanos” (párr.5), sin embargo, también es importante pensar un abordaje que permita reconocer estas mujeres no solo como personas, sino, tal y como lo indica Aluna (2017), como sujetos políticos. Por ende, es necesario pensar en un proceso de acompañamiento psicosocial que incorpore un enfoque psicosocial integral sensible a su proyecto de vida como activistas cuando se piensa en realizar una intervención para la salud mental de estas mujeres.

Si bien algunas ONGS como Refugee Education Trust (RET), u organizaciones sociales como la Fundación Centro de Derechos Sociales del Inmigrante (en adelante Cenderos) abrieron espacios para atención psicológica o psicosocial, ello constituye una respuesta insuficiente a la crisis. No existen propuestas de intervención psicosocial desde el estado costarricense para esta población en general, ni en específico para mujeres activistas exiliadas, las cuales brinden una respuesta integral a las afectaciones de su salud mental.

Para Villagrán (2016), resulta insuficiente pensar en una intervención psicológica individual para atender a personas sobrevivientes de afectaciones psicosociales generadas por la violencia sociopolítica. Según la autora, las categorías psicologistas individuales expuestas en manuales de trastornos psiquiátricos al utilizar constructos como el trastorno por estrés postrauma o depresión para describir su estado y afectación resultan bastante reduccionista para la atención a esta población. La comprensión desde el paradigma biomédico occidental positivista, así como la clínica psicologista individual patologiza los efectos en las subjetividades de la violencia sociopolítica provenientes del contexto y su tejido psicosocial. Es decir, ubica “lo patológico” en el individuo y no en el contexto.

Para esta intervención, se aboga por un enfoque psicosocial, el cual permite una lectura más adecuada para la comprensión de la salud mental de esta población sobreviviente de la violencia sociopolítica. Según la organización mexicana Aluna Acompañamiento Psicosocial (2016), lejos de patologizar las conductas y las expresiones humanas de quienes

han sobrevivido al horror del terrorismo de Estado, permite comprender las conductas como respuestas necesarias ante los entornos marcados por violencias del cual han sido objetos.

Se incorporará en todo momento una perspectiva feminista crítica y desde los derechos humanos como marco permanente de análisis. El abordaje consistió en la creación de un dispositivo grupal para el acompañamiento psicosocial de mujeres activistas y exiliadas nicaragüenses que les permitiera compartir y reconstruir sus memorias en un espacio seguro, el cual privilegió su contención y fortalecimiento emocional. Una de las aspiraciones de este proceso fue facilitar el procesamiento de las afectaciones psicosociales y dar un lugar significativo a su proyecto político.

La importancia de contar con un modelo de acompañamiento psicosocial que incluya el proyecto político como eje de análisis, es planteado por la organización de Aluna Acompañamiento Psicosocial (2017). Esta propuesta siguió el método planteado por Aluna y sus principios para el acompañamiento psicosocial a personas sobrevivientes de contextos de violencia sociopolítica. Para esto, este trabajo incluyó en su abordaje las categorías: participación política, perspectiva feminista, enfoque psicosocial, trauma psicosocial (desde la propuesta de Ignacio Martín-Baró), modelo de acompañamiento psicosocial de Aluna y memoria Colectiva como ejes centrales en el abordaje con estas mujeres activistas exiliadas.

III. MARCO DE REFERENCIA

1. Contextualización de la Institución

Se realizó la intervención del TFIA con mujeres activistas nicaragüenses vinculada a Cenderos. Esta es una organización sin fines de lucro, que nació en 1999 y con operaciones en San José y en Upala. Se reconoce como una organización que trabaja por los derechos humanos de las mujeres, niñas y niños migrantes y población transfronteriza y solicitante de refugio. Se ha caracterizado históricamente por su trabajo en la formación de redes comunales de mujeres para prevenir y denunciar la violencia basada en género (VBG) y brindar acompañamiento/asesoría para trámites migratorios.

Durante el 2017-2020, Cenderos contó con un proyecto denominado “Programa de Atención inmediata, Protección, Acompañamiento e Integración efectiva y positiva con Solicitantes de Refugio, haciendo énfasis en personas sobrevivientes de VSBG y población LGTBIQ en extrema vulnerabilidad” que se enfocaba en población solicitante de refugio con condiciones de vulnerabilidad psicosocial. El proyecto contó con tres componentes: Incidencia e Integración de territorio local, Organización de Redes y Asistencia Inmediata. La propuesta se realizó con mujeres activistas, convocadas a través de mujeres que estuvieron vinculadas con Cenderos en sus distintos procesos.

2. Contextualización de la crisis sociopolítica en Nicaragua

La crisis sociopolítica en Nicaragua de 2018 ha sido muy compleja, lo que amerita una descripción de eventos clave que han influido en ella. No obstante, también es necesaria una contextualización de eventos históricos que se han dado en ese país, los cuales marcan sensiblemente la manera en que se han articulado diversos sectores y dentro de la cual se inscribe la participación de las mujeres activistas solicitantes de refugio con las que se trabajará.

Con el fin de caracterizar los eventos que se han dado este año, es importante considerar que, de acuerdo con la investigación realizada por la Comisión Interamericana de

Derechos Humanos (CIDH) y OEA (2018), uno de los principales antecedentes de las protestas es el incendio de una de las reservas naturales más grandes de Nicaragua: la Indio-Maíz, ocurrido a finales de marzo - inicios de abril. Las personas jóvenes que participaron en movilizaciones como protesta a la débil respuesta que dio el Estado ante este evento fueron reprimidas. Días después se realizó una protesta pacífica en la que participaron estudiantes y personas adultas mayores, porque sin haber sido sometida primero a un proceso de debate público, en un diario oficial se publicó una reforma a la seguridad social, la cual establecía un incremento en el aporte de los trabajadores y los empleadores y una reducción del 5 % en las pensiones.

La CIDH indica que, además, el 18 de abril, se dieron irrupciones de grupos de choque o parapoliciales en la Universidad Centroamericana de Nicaragua para agredir a los estudiantes y al personal docente y administrativo que estaba en protestas pacíficas, así como a otros manifestantes (entre los que había personas adultas mayores), los cuales se fueron al Camino del Oriente (ruta a Masaya). Esto hizo que otras cuatro universidades nicaragüenses se unieran a las protestas. Posteriormente, un grupo de terceros armados incendió la Radio Darío, en León, y también fue incendiado el Centro Universitario de la Universidad Nacional (CUUN). La Comisión destaca que las protestas se han extendido a distintas localidades y puntos, pero la respuesta de Estado con fuerzas represoras ha sido desproporcionada, lo que ha producido mucha indignación, que se extendieran las protestas por el país y que se unieran más sectores.

La CIDH hizo una descripción de seis tipos de violaciones graves a derechos humanos que se han presentado en las acciones de represión y violencia en los eventos antes mencionados: 1. Derechos a la vida y a la integridad personal, 2. Derecho a la salud y atención médica, 3. Derecho a la libertad e integridad personal en el contexto de detenciones, 4. Derecho a la libertad de expresión, 5. Derecho de libre circulación y residencia y la prohibición del desplazamiento arbitrario, 6. Derecho a la verdad y acceso a la justicia.

En relación con la participación política de las mujeres, Sagot (2012) señala el auge importante que tuvo en el contexto de los movimientos revolucionarios en la década de los setenta. Al respecto explica que:

En gran medida, el feminismo centroamericano surge de los grupos que combatieron a las dictaduras de la región, así como de otras organizaciones progresistas y de izquierda que llevaron adelante importantes luchas contra la represión y contra las políticas económicas que creaban grandes desigualdades e injusticias. En ese sentido, desde el momento en que aparecen los primeros grupos feministas en la región de la llamada “segunda ola”, a inicios de los años ochenta, se caracterizaron por su cercanía con la izquierda y con aquellos sectores que se enfrentaban a los poderes represivos del estado. De hecho, muchas de las primeras agrupaciones feministas de esa época fueron formadas por mujeres que militaban en la izquierda o que habían abandonado recientemente su militancia partidista. Por esas razones, desde el nacimiento de esta segunda ola el feminismo centroamericano se caracterizó por su crítica tanto al sistema de opresión de género como a las condiciones de opresión económica y política (pp. 75-76).

El caso de la participación política de las mujeres tras la Revolución Sandinista de 1979 no fue la excepción. A raíz de esta, emergen organizaciones y colectivos feministas nicaragüenses que, según Martha Palacios (citada por Monserrat Sagot, 2012), “fomentan una ampliación de la participación femenina en todos los ámbitos de la vida social del país” (p. 79). Históricamente, este proceso ha sido altamente invisibilizado por la mirada hegemónica patriarcal de quienes escriben la historia. Sin embargo, la incidencia de las feministas en el avance de los procesos de democratización en Centroamérica es innegable. Por eso, no resulta sorprendente identificar la gran cantidad de mujeres participantes de la lucha de oposición en el contexto del Movimiento 18 de abril. Y más aún, mujeres activistas en roles claves de liderazgo en el proceso.

Una vez hecha esta breve contextualización de la situación en Nicaragua, a continuación, se presenta el marco conceptual del trabajo. Este contiene antecedentes internacionales y nacionales que permiten posicionarse teórica y metodológicamente en torno a las intervenciones que se han realizado anteriormente en relación con esta propuesta de acompañamiento psicosocial.

IV. MARCO CONCEPTUAL

1. Antecedentes

Ubicar antecedentes nacionales, regionales e internacionales sobre la atención a la salud mental de mujeres exiliadas y activistas fue un reto importante. Si bien hay bastante información sobre la salud mental desde un enfoque crítico y colectivo, información sobre la salud mental de mujeres, y algunos programas de atención a grupos de mujeres solicitantes de refugio; fue difícil hallar información específica sobre la salud mental de mujeres solicitantes de refugio desde un enfoque crítico. Por ende, rescatamos valiosos aportes y reflexiones de distintos campos y estudios, aunque para esta investigación, se aplica el modelo de acompañamiento psicosocial de Aluna (2017), con una perspectiva feminista de salud mental. A continuación, los principales aportes relevantes a esta investigación.

1.1 Antecedentes internacionales

a) Salud Mental de Mujeres Solicitantes de Refugio

Existen varias investigaciones sobre la situación de salud mental en población refugiada y solicitante de refugio; no obstante, los abordajes con mujeres activistas son reducidos. Los estudios se han centrado, sobre todo, en poblaciones reasentadas en Canadá (Riaño y Villa, 2008), Estados Unidos y Australia. En el contexto latinoamericano, sobresalen los estudios de caso de personas colombianas refugiadas en Ecuador. La investigación de Ginieniewicz y McKenzi (2014), revela un vacío sobre el estado de la cuestión de poblaciones refugiadas latinoamericanas. Aunque sí existe bastante literatura disponible relacionada con la descripción de las secuelas de las experiencias traumáticas a nivel general de salud mental (Dow, 2011), solo se identificó un trabajo realizado con población centroamericana, en el cual se acentúa en mujeres refugiadas y salud mental (Carranza, 2008).

Lo que más preocupa del estado de la cuestión es la ausencia de sistematización de modelos de abordaje grupal con mujeres activistas y desde un enfoque colectivo que contemple como eje fundamental su proyecto político. Además de los pocos estudios con mujeres, se detecta una ausencia de abordajes desde una perspectiva feminista y derechos humanos, así como carencia en una mirada psicosocial que integra la historia de activismo político.

Otros artículos ponen en relieve no solo la persistencia en la utilización de abordajes tradicionales desde el paradigma médico, por ejemplo, con Dow (2011), menciona que esos abordajes se enfocan en diagnosticar la psicopatología o los efectos adversos de los síntomas de estrés postrauma. Esto lleva a pensar en la urgencia de explorar otros modelos, como la intervención psicosocial, socio ecológica, intercultural y el basado en recursos comunales, tal y como lo proponen Brown-Bowers, McShane, Wilson-Mitchell, Hudson, Adams y Lauderdale (2015.).

Otro aporte valioso es el de McKinney (2007), quien resalta el valor de intervenciones sensibles al marco cultural de las personas refugiadas y solicitantes de refugio, por considerarlas como estrategia de reducción de brecha de poder. Identifica como barrera para su atención efectiva: la ausencia de un marco comprensivo de abordaje que integre un abordaje psicosocial, un modelo de sensibilidad cultural y un análisis del poder dominante. Para ella, el principal obstáculo para la atención y el modelo de intervención subyace en la falta de comprensión del terapeuta sobre la cultura de la población refugiada.

Por su parte, Hudson, Adams y Lauderdale (2015) estudiaron temas recurrentes en los servicios de apoyo para personas refugiadas en investigaciones científicas. Ellas identificaron temas reiterativos e importantes para la atención de su salud mental, los cuales recomiendan que el personal que asiste a esta población tome en cuenta, entre ellos: el estilo de comunicación distinto, las relaciones interpersonales significativas, la importancia del recurso y la reparación de daño/búsqueda de justicia. Beiser (2009) señala otros aspectos por tomar en cuenta en las intervenciones. Una vez en el país de refugio, esta población enfrenta dificultades para confiar nuevamente y reconstruir vínculos. Lenette (2012) alerta contra forzar procesos de construcción de redes entre refugiadas de los mismos países de origen. A su vez, enfatiza la necesidad de tener en cuenta la ruptura del sistema de confianza por el

nivel de trauma experimentado y las repercusiones que esto puede tener al construir redes de apoyo. También explica que cuando se realicen abordajes grupales, es necesario tomar en cuenta las varianzas intragrupal e individuales entre personas refugiadas del mismo país, pues ignorar esta variabilidad activa procesos defensivos y de desconfianza. Carranza (2008), en su investigación con mujeres salvadoreñas refugiadas, se une a esta línea de aportes al recordar la relación entre lo que denomina el poder de la resiliencia y la construcción de la memoria histórica como herramientas de intervención. De esta manera, damos paseo a puntuar aspectos relevantes en cuanto al trabajo de la memoria en trabajos de acompañamiento como el realizado en este proceso.

b) Trabajo con la Memoria Colectiva como parte de procesos de Acompañamiento

Troncoso & Piper (2015) también se refieren a la importancia de la memoria, pero en relación con el género, pues señalan que uno de los campos desde donde ha sido abordada esta relación es el concebir el proceso de recordar como una estrategia metodológica y política que permite historizar a las mujeres y sus luchas. Su propuesta se inscribe desde la psicología social crítica, desde una perspectiva feminista e interseccional que retoma críticas desde diversos feminismos; por lo tanto, brinda elemento de interés para el trabajo con mujeres que han vivido situaciones de violencia sexual, represión y tortura.

El trabajo de Ospina (s.f.) plantea la pregunta ética de ¿el para qué recordar? Ubica la escucha de la memoria como un recurso para la elaboración del dolor y de los impactos psicosociales. Para Ospina:

Lo que está en juego en la recuperación de las memorias colectivas, no solo es el cuidado de los residuos, las huellas, las marcas de lo vivido en los cuerpos, las biografías y los lugares. Lo que está en juego y en riesgo de extinción es el pasado como continuidad de la experiencia. (s.f., p. 6)

En este sentido, el trabajo de la memoria cumple una función preventiva para la repetición acrítica de violencias futuras. También existe un sentido político a la hora de preguntar por la memoria de mujeres. Para Ospina:

Es de nuevo una pregunta que remite a lo silenciado, lo omitido, ocultado e invisibilizado, que sin embargo no ha dejado de existir. Al igual que las mujeres, desde sus diferentes situaciones y condiciones, no han dejado de moverse, cuidar y remendar la vida, crear, resistirse, cuestionar, denunciar y proponer alternativas, las memorias colectivas no han dejado de transmitirse de generación en generación, en medio de los tiempos del olvido, el presentismo y el progreso. (s.f., p. 6).

De manera muy similar, el Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial (ECAP) en Guatemala en conjunto con el Programa de Apoyo al Proceso de Paz y Conciliación Nacional (Programa PCON-GTZ), y la Cooperación Técnica Alemana describen en su Diplomado de Salud Mental Comunitaria (2006), Módulo 4, lo siguiente:

La cultura y la identidad son recursos con que cuentan las propias comunidades y las personas para fortalecer los procesos de reconstrucción social después de un conflicto armado. Una estrategia útil para afrontar los efectos de la violencia es la reconstrucción de la memoria colectiva de las comunidades y sectores afectados por este tipo de violencia.

El contexto de impunidad en Guatemala hace que la sociedad olvide rápidamente los hechos de violencia; o bien, que tenga una versión diferente de lo que sucede. Las voces de los sectores afectados van siendo silenciadas y van quedando en el olvido, igual que los hechos.

La memoria puede ser una herramienta de trabajo porque ayuda a identificar qué fue lo que pasó y a darle un sentido a nuestro pasado.

Muchas personas que fueron víctimas de la violencia no han podido comprender aún por qué les sucedió todo lo que vivieron y tienden a culpabilizarse. Encontrar una explicación a lo sucedido va a permitir que la persona no se sienta responsable o culpable sin serlo. Uno de los efectos de esta política de olvido es que aumentan las reacciones y los sentimientos de victimización entre los afectados (p. 37).

ECAP y Programa PCON-GTZ (2006) mencionan que este trabajo que realizaban y siguen realizando con los pueblos ancestrales, en Guatemala, víctimas de las violaciones masivas de derechos humanos pasados y presentes. Por esto, se concluye que el trabajo con la memoria colectiva es clave, ya que:

- Juega un papel fundamental en la reconstrucción del tejido social y de las personas afectadas.
- La memoria ayuda a comprender los hechos violentos y los coloca en una línea temporal de pasado, presente y futuro, ayudando también a la recuperación emocional de las personas.
- La memoria contribuye a que identifiquemos en el pasado los aprendizajes y la experiencia que nos permitan comprender cuál es nuestra situación actual y cómo enfrentarla.
- La reconstrucción de la memoria también sirve para luchar contra la impunidad y buscar las medidas de reparación, que constituye el aporte político que conlleva el hecho de recuperar la memoria (p. 40- 41).

c) *Acompañamiento Psicosocial para personas activistas y organizaciones defensoras de DDHH en América Latina*

El antecedente latinoamericano más relevante para este proyecto es el trabajo de Aluna Acompañamiento Psicosocial en México, conocido como Aluna. Como parte de este proyecto se publica, en 2016, el primer modelo para el acompañamiento psicosocial producto de un proceso largo y profundo de sistematización organizacional de la experiencia de años de acompañamiento a organizaciones sociales activistas y defensoras resistiendo los embates de las violencias sociopolíticas en México. Trabajan con sobrevivientes del trauma psicosocial, desde una epistemología crítica latinoamericana, enfoque Psicosocial Latinoamericano, fiel a los aportes de Ignacio Martín-Baró, quien, al nombrar el trauma psicosocial, abre la posibilidad de pensar en un método de trabajo. Con un marco teórico muy claro, Aluna propone un método y una metodología que permiten el acompañamiento psicosocial a organizaciones sociales con personas en tanto sujetos políticos.

Entre los principios para el acompañamiento psicosocial de Aluna (2017), se encuentran los siguientes:

- El acompañamiento no es una intervención.
- El acompañamiento avanza hacia la autonomía y la libertad.
- No es neutro.
- Se basa en una postura política.
- No es adoctrinamiento.
- Se sostiene en el pensamiento crítico.
- No es psicoterapia.
- Promueve la integralidad.
- No se subsume a lo jurídico.
- Intenta visualizar todas las dimensiones de la experiencia (p. 30).

Este modelo claramente no apuesta por ocupar un lugar desde la clínica psicológica. Sin embargo, se pueden incorporar principios del acompañamiento para el proceso colectivo

con las mujeres activistas. La experiencia de Aluna propone un método que debe ser deductivo, dialéctico, participativo, dinámico, el cual oscila entre el análisis macro y micro y que toma en cuenta los impactos y los afrontamientos de los sujetos políticos en distintos niveles (tanto en lo colectivo como en lo individual) y en diferentes ámbitos (comunal, organizativo, familiar, personal/individual, etc.).

Entre sus principales ámbitos de fortalecimiento organizativo en el proyecto político, se encuentra lo psicoemocional, las dinámicas internas, el proyecto político y la seguridad. Estos ejes de análisis son importantes para incorporar en modelos de acompañamiento psicosocial colectivo con personas activistas.

El informe sobre Nicaragua de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) y la Organización de Estados Americanos (OEA) brinda una contextualización de los eventos ocurridos en las protestas en ese país desde inicios de año y caracteriza las violaciones de derechos humanos que estos significaron, así como sus consecuencias, en tanto han generado “caos e inestabilidad social, económica y política” (2018, p. 7), así como en otros ámbitos de la seguridad e integridad personal y social. En este sentido, los materiales elaborados por Aluna Acompañamiento Psicosocial (2017) dirigidos a víctimas de violencia sociopolítica en México y otros países responden a las carencias de propuestas con un enfoque de trabajo desde el punto de vista psicosocial, ya que brindan un modelo para ese tipo de acompañamiento. Asimismo, se basan en temas como desaparición forzada, desplazamiento forzado, tortura y tortura sexual, detención arbitraria (Aluna, 2016), entre otros, por lo que constituye un material de referencia muy importante para esta intervención.

A continuación, se pasa a exponer trabajos realizados en Costa Rica relacionados con el tema de investigación. Estos muestran abordajes, posicionamientos, resultados y consideraciones por tomar en cuenta para trabajar con población solicitante de refugio y con perspectiva feminista.

1.2 Antecedentes nacionales

En Costa Rica, se reconoce un interés creciente por realizar investigaciones en temas de migración (que en general ha recibido más atención que el del refugio) y género, tales como el de Baltodano & Mora (2005) y Morales & Vargas (2008).

Además, se identificó una preocupación de ACNUR por financiar estudios y actividades sobre la realidad de personas migrantes y elaborar memorias al respecto, por ejemplo, el diagnóstico de UNHCR y ACNUR (2004), sobre el grado de integración local de la población colombiana en Costa Rica y el de ACNUR (2000): la Memoria del III encuentro de movilidad humana, “Migrante y refugiado. No obstante, estos trabajos no toman en cuenta la perspectiva de género y el proyecto político.

Araya, Céspedes, Claramunt, Dobles, Duque, Jiménez, Peña, Peralta & Smith (2008) realizaron un estudio en torno a personas refugiadas menores de edad. Por otro lado, la investigación de Vargas (2017), como la investigación realizada desde una perspectiva feminista y crítica por Morales y Vargas (2008), apuntan a la necesidad de incorporar la perspectiva de género en los trabajos con mujeres refugiadas, ya que mencionan las múltiples condiciones de vulnerabilidad que experimentan en el contexto patriarcal y proponen guías teórico- prácticas en los procesos que se realizan con ellas.

En el estudio de Artavia & Jiménez (2017), se caracteriza a Costa Rica como país de acogida para quienes huyen de la violencia en Centroamérica y como estable a nivel político y social. Además, se describen las difíciles condiciones que enfrentan las personas refugiadas al haber estado obligadas a huir por la persecución que sufren por distintos motivos. La propuesta de González (1997), invita a pensar que es una responsabilidad ética considerar el momento en la curva de ajuste a las condiciones nuevas del entorno y el momento-contexto de vida en que se encuentran las personas refugiadas y solicitantes de refugio. Esto desde una propuesta respetuosa de los derechos humanos, pues indica que el proceso de ajuste requiere sensibilidad en cuanto a las condiciones que están viviendo y sus necesidades frente a temas prioritarios, es decir, desde un posicionamiento de trabajo psicosocial.

Dobles (1990) expone elementos que conllevan un compromiso de trabajo desde un marco ético-político y crítico, fundamentado en la propuesta de Ignacio Martín-Baró: psicología de la liberación. Además, realiza una discusión necesaria en torno a los temas de

la ideología, el poder, la psicología y la política, fundamentales para pensar la violencia y la praxis desde lo psicosocial en el abordaje de lo psíquico y la salud mental. Con la excepción de los trabajos de Dobles (2000) y Mirta González (1997), ha sido difícil ubicar antecedentes nacionales para el trabajo de acompañamiento psicosocial a mujeres activistas exiliadas que tome en cuenta su proyecto político y que busque, a su vez, fortalecer su salud mental con metodologías que incorporen la reconstrucción de la memoria social.

Los trabajos antes citados revelan el gran vacío del estado de la cuestión en abordajes colectivos con mujeres exiliadas y activistas desde una perspectiva feminista, política, tomando en cuenta los derechos humanos y la salud mental que adopte un enfoque latinoamericano de acompañamiento psicosocial en sus propuestas.

A continuación, se retoman estos puntos en función del posicionamiento teórico que orienta esta propuesta.

2. Marco teórico

2.1 Reflexiones sobre la Salud y Salud Mental

De acuerdo con Machado (2008), la Carta de Ottawa (1986) comprende la salud como un medio y motor para desarrollar el bienestar común en una sociedad. Actualmente trasciende la noción de ausencia de enfermedad originalmente planteada por la Organización Mundial de Salud y se entiende desde un enfoque más integral y amplio. Para este autor, éste debe garantizar el bienestar integral, vincularse a la temática de desarrollo local, fomentando la inclusión, “equilibrando intereses económicos con propósitos sociales y trabajando para la solidaridad y equidad social” (p. 175).

Aluna (2017) explícitamente denuncia las visiones de “funcionalidad, normalidad, equilibrio que supone una concepción hegemónica de la salud” (p. 107). Si bien, “no niega la enfermedad orgánica, ni el conflicto psíquico en la persona, ni la conflictividad social subyacente a toda colectividad humana...por el contrario, asume estos ámbitos como responsabilidad política de la sociedad y del Estado, y, por tanto, enfatiza el deber social de

identificar sus determinantes y las condiciones socioeconómicas subyacente con el fin de analizarlas y transformarlas” (Aluna, 2017, ídem).

Cuando nos posicionamos desde un enfoque de derechos humanos, para poder identificar las brechas y situaciones de inequidad, debemos realizar un análisis desde los Determinantes Sociales de la Salud para asegurar mejores opciones para el bienestar colectivo (Castillo, 2010). Esto implica tomar en cuenta las luchas de poder en la sociedad. Según Castillo (2010): “Habrá que considerar al sector salud como un campo abierto y no es posible el tratamiento de manera aislada del contexto social, de las relaciones de poder y de los actores dotados de intereses y capacidades específicas.” (p. 78).

Aluna (2017) afirma al respecto que la salud:

También nos remitiría a las luchas obreras por mejores condiciones de vida y trabajo, las acciones de poder, salud y educación populares, la valoración de las medicinas alternativas, la defensa de la seguridad social, así como el surgimiento de la medicina crítica, la salud colectiva y la otra salud: desde y para los pueblos (p. 107).

Para Aluna (2017) la salud debe incluir el “conjunto de valores, tales como la calidad de vida (...) solidaridad, equidad, democracia, desarrollo, participación y colaboración, fundamentales en el nivel global (...) principalmente para los países de América Latina” (p.107). Al contrario de esta visión Homedes & Ugalde (2005), nos plantean que la tendencia en América Latina ha sido la de impulsar políticas neoliberales y esto, a su vez, ha tenido consecuencias en el fomento de una perspectiva médica, individualista y mercantilista de la salud. Esto también ha llevado a una reducción gradual de la inversión de los gobiernos latinoamericanos en temas de salud.

Esto posibilita un cambio de paradigma en que la salud “pasa a ser tratada como un componente de la propuesta de desarrollo económico, atribuyéndole un valor de mercado, asociándose a esto la idea de la salud como un recurso personal, que puede ser utilizado para que se obtengan buenos lucros” (Machado, 2008, p. 176), al servicio de la lógica del mercado capitalista. Esto incrementa el riesgo de perder la visión de salud pública, y trasladarlo a la

esfera de lo privado con fines de lucro. Fragmentaría la participación ciudadana en temas de salud pública, y relegaría el tema al ámbito privado. También incrementa el riesgo de favorecer lo que Aluna denomina “una visión de seguridad que vigila, controla, divide, reprime, encierra en vez de procurar protección, libertad, diálogo y apoyo” a las personas (Aluna, 2017, 107).

Aluna (2017), señala la relación directa entre la violencia como eje fundante del sistema capitalista y sus impactos en una estructura social que produce inseguridad y enfermedad. Por ende, afirma que “la salud en general, y la salud mental, en particular, sólo serán posibles en la medida en que las condiciones concretas de existencia de la humanidad queden libres de la opresión, violencia y hegemonía que ejerce la clase trabajadora sobre la clase explotada” (Aluna, 2017, 106).

En este sentido, entendemos la *salud* desde el enfoque que plantea Aluna: como un proceso sociohistórico en permanente construcción, en que “la salud y la salud mental son productos sociales inseparables de la construcción de una vida digna, segura, respetuosa de la naturaleza y de las cambiantes y diversas configuraciones colectivas, sujetos sociales, pueblos y culturales” (Aluna, 2017, 108). Adoptamos una conceptualización que se distancia del enfoque bio-médico tradicional y de posturas neoliberales de la mercantilización de la salud, para incorporar las dimensiones propuestas por el paradigma de los Determinantes Sociales que entienden la Salud como un proceso que busca el bienestar colectivo tomando en cuenta las dimensiones macroestructurales de la sociedad en el análisis del bienestar no sólo individual, sino colectivo.

A esta conceptualización, es necesario incorporar las reflexiones de Ignacio Martín-Baró quien se preocupa por el vínculo entre la salud de los pueblos y su grado de humanización (Dobles, 2000; Palma, 2020). Cristian Palma (2020) lo plantea de la siguiente manera:

Siguiendo a Martín-Baró (1990), se entiende que la salud mental va más allá de la ausencia de una psicopatología o comportamiento anormal en un individuo; ante todo es "una dimensión de las relaciones entre las personas y grupos más que un estado individual" (p. 4) a través de la cual se desarrollan

las posibilidades de humanización de una sociedad y esto, en otro sentido, implica la posibilidad de hacer que las condiciones de vida en una comunidad converjan con las necesidades de desarrollo integral de las personas que hacen parte de esta (p. 54).

Como se observa en la cita anterior, para Martín-Baró, la salud mental debe entenderse como una matriz compleja de vinculación de relaciones sociales. Es decir, no se puede reducir a su dimensión individual. Ignacio Dobles (2000) cita a Martín-Baró: “No se trata de un funcionamiento satisfactorio del individuo; se trata de un carácter básico de las relaciones humanas que define las posibilidades de humanización que se abren para los miembros de cada sociedad y grupo” (Dobles, p. 73).

La salud mental, desde esta perspectiva, implica trabajar con la integralidad de las experiencias de las mujeres en este proyecto de investigación aplicada en salud, en tanto sujetos políticos, activistas, exiliadas con una permanente reflexión entre su contexto de lucha y la salud entendida en términos de humanización y liberación. Argumentamos en este trabajo que la memoria social es una función clave en el trabajo con la salud mental. Para Dobles, “la memoria es un fenómeno colectivo, o social, no solo porque se refiera a un contenido que alcanza a grupos grandes de personas, sino porque, necesariamente, se articula en las relaciones sociales y se compone mediante procesos y prácticas sociales que las definen.” (2000, 41).

2.2 Género como Determinante social de la salud

Desde un enfoque de Salud Mental, los determinantes sociales de la salud “suministran un marco explicativo para analizar las relaciones entre la forma cómo se organiza y se desarrolla una sociedad y la influencia sobre la situación de salud de la población” (Uribe, Rodríguez y Agudelo, 14, 2013). De esta manera, buscan analizar las interacciones entre categorías como género, pobreza, condiciones culturales, políticas, entre otras y su impacto sobre la salud de las personas.

Para la Organización Mundial de la Salud, el género se contempla como un Determinante Social que incide fuertemente en la inequidad sanitaria. Según la OMS (2018): “Los *determinantes de la salud* relacionados con el género son las normas, expectativas y funciones sociales que aumentan las tasas de exposición y la vulnerabilidad frente los riesgos para la salud, así como la protección frente a los mismos, y que determinan los comportamientos de promoción de la salud y de búsqueda de atención sanitaria y las respuestas del sistema de salud en función del género” (párr. 5).

El género interactúa con otros determinantes estructurales los cuales Uribe, Rodríguez y Agudelo (2013) vinculan fuertemente a la condición de pobreza en su análisis relacional entre los Determinantes Sociales. Esto repercute no solo en las conductas de las mujeres, sino en las respuestas del sistema e instituciones a la atención de su salud (OMS, 2018).

Para el caso de mujeres exiliadas, se le suma no sólo las barreras de género y pobreza, sino por su categoría migratoria al ser exiliadas y tener que enfrentarse con la exclusión social del sistema. Si bien, la categoría de solicitante de refugio les permite permanecer legalmente en el país y laborar dentro del marco de legalidad, no hay rutas claras de acceso que permitan una atención preventiva y eficiente a la salud física ni mental (Nassar y Benavides, 2019). En una investigación reciente de Nassar y Benavides (2019) del proceso de integración de las personas solicitantes de refugio en Costa Rica tras el exilio masivo del 2018-2019, documentan el rechazo de atención a personas exiliadas por el sistema de salud en los diferentes niveles de atención, agudizando así la condición de vulnerabilidad en la que se encuentran. De esta forma, es fundamental contemplar estos determinantes sociales con relación al género, condición migratoria y situación socioeconómica en la afectación de la salud mental de las mujeres participantes del proceso de acompañamiento psicossocial. De esta manera, dentro de un enfoque crítico de la salud mental, el género aparece como condicionante fundamental dentro de los determinantes sociales de la salud mental de las

mujeres y posterior al establecimiento de estas particularidades, vamos a dar paso a la profundización del concepto de la memoria en el siguiente apartado.

2.3 Estudios de la Memoria Social

Para Javier Rodrigo, actualmente se escenifica a nivel global lo que denomina “la Era de la Memoria” (Matas, 2010). Hay un gran y creciente interés político y social por la reconstrucción de las memorias sociales en distintos países. Arnau Matas señala la importancia de entender esta “eclosión de la memoria” desde las claves históricas, sociales, políticas y filosóficas (Matas, 2010). De esta manera, se configura lo que Dobles (2010) denomina el campo de estudios de la memoria social que requiere abordajes transdisciplinarios.

Es importante clarificar los constructos que se utilizarán en esta investigación y señalar algunas implicaciones que tienen para el campo profesional de atención a la salud mental.

a) Memoria Colectiva y Social en Maurice Halbwachs

Halbwachs (1968), psicólogo y sociólogo francés, introduce las discusiones en torno a la memoria colectiva, en tanto fenómeno social. Trabaja la diferenciación de los conceptos de memoria histórica y memoria social. Halbwachs plantea la memoria histórica desde lo fáctico que puede ser verificable a través de métodos de la investigación histórica y lo diferencia de la memoria social, que es la memoria viva que se expresa a través de Marcos Sociales de la memoria.

Afirma que “la historia empieza cuando acaba la tradición, momento en que se apaga o descompone la memoria social” (Halbwachs, 1968, 212). La memoria social requiere de la participación de múltiples perspectivas y personas en un grupo para reconstruir el pasado. Para Halbwachs (1968):

La memoria colectiva es... una corriente de pensamiento continua, con una continuidad que no tiene nada de artificial, puesto que retiene del pasado sólo lo que aún está vivo o es capaz de vivir en la conciencia del grupo que la mantiene. Por definición, no excede los límites de ese grupo (p. 212-213).

Al tratarse de un proceso de construcción social y en grupo, se articula a las especificidades de la identidad, temporalidad y sentido específico que el grupo recuerda. De allí surge su planteamiento de los marcos sociales de la memoria, que acuñamos para esta investigación aplicada en salud, desde dónde un grupo con sus especificidades reconstruye el pasado. Para Hallbwachs, siempre existirá una multiplicidad de memorias, y al ser memorias vivas, serán inacabadas y en permanente reconstrucción.

Las memorias sociales involucran un proceso dialéctico en la relación individuo – sociedad. Se construyen en la interacción entre múltiples narrativas. Irrumpe en lo experiencial y en el acto colectivo para poder construir también los sentidos. En palabras de Jelin (1998):

Las memorias son simultáneamente individuales y sociales, ya que en la medida en que las palabras y la comunidad de discurso son colectivas, la experiencia también lo es. Las vivencias individuales no se transforman en experiencias con sentido sin la presencia de discursos culturales, y éstos son siempre colectivos. A su vez, la experiencia y la memoria individuales no existen en sí, sino que se manifiestan y se tornan colectivas en el acto de compartir. O sea, la experiencia individual construye comunidad en el acto narrativo compartido, en el narrar y el escuchar (p. 37).

Resonando con los planteamientos de Hallbwachs (1968) y Jelin (1998), Dobles (2010) señala que: “la memoria es un fenómeno colectivo, o social, no solo porque se refiera a un contenido que alcanza a grupos grandes de personas, sino porque, necesariamente, se articula en las relaciones sociales y se compone mediante procesos y prácticas sociales que las definen.” (p. 41).

Por ende, optamos por la utilización del concepto de los *Marcos Sociales de la Memoria* para entender los procesos de reconstrucción social, ya que requiere de procesos sociales como lenguaje, narrativas, ubicación contextual en tiempo y espacio, construcción de sentido, etc. de un grupo para poder producir y significar las memorias.

b) Discusiones y reflexiones sobre aportes de Walter Benjamin

Benjamin, filósofo marxista, argumenta la necesidad del trabajo con las memorias sociales y colectivas, incorporando una lectura más política (Matas, 2010). Introduce la importancia de reconstruir la memoria de y desde “los vencidos y las víctimas” de la historia de violencia. Señala la importancia de dignificar la memoria desde las víctimas, ya que “aportan un punto de vista privilegiado que la ciencia es incapaz de percibir” (Matas, 2010, p. 87). Hace eco de varios planteamientos de Hallwachs al señalar las especificidades y particularidades de la memoria social que se reconstruye (la memoria no es universal), la importancia de trabajar con memorias vivas y sociales en lugar de la memoria histórica (“la historia es más que lo ocurrido”), la necesidad de una lectura hermenéutica de la memoria social para construir sentidos y significantes del pasado y agrega el valor de realizar una la lectura desde “los oprimidos” para pensar la historia.

Arnau Matas (2010) señala que:

Para Benjamin la memoria es como la hermenéutica, pero aplicada a la vida y no a los textos. Memoria es leer la historia como un texto. La hermenéutica se aplica normalmente a un texto, no a la vida. Ahora se trata, pues, de leer la vida como si fuera un texto. La memoria se plantea leer la parte no escrita del texto de la vida, es decir, se ocupa no del pasado que fue y sigue siendo, sino del pasado que sólo fue y del que ya no hay rastro. En este sentido se puede decir que se ocupa no de los hechos (eso es cosa de la historia), sino de los no-hechos. (p. 83).

El trabajo de la reconstrucción de la memoria social busca reconocer las diferencias en las memorias, las narraciones, las singularidades, las vivencias, los sentidos y las significaciones, las sensaciones, las cotidianidades, los silencios, las excepciones, los

bloqueos... todo lo que se vincula a la experiencia de ese pasado. Para Arnau Matas, en Benjamin se encuentra un sentido muy político para la reconstrucción de las memorias sociales (en contraste a la memoria histórica). Se recuerda para no olvidar, pero no se trata de un olvido cualquiera, sino de olvidar el horror y las injusticias silenciadas por los olvidos institucionales o históricos:

Así, la particularidad de la memoria es que abre expedientes que la razón —la ciencia, el derecho— dan por clausurados (Mate, 2003). La memoria no se arruga ante términos como prescripción, amnistía o insolvencia, pues tiene la mirada puesta en la víctima (Matas, 2010, p. 86).

El sentido que Benjamin encuentra en la reconstrucción de la memoria se vincula directamente con la búsqueda de justicia para un pasado impune y violento, que no se encuentra en los hechos oficiales registrados en la historia, sino en las memorias sociales del pueblo o grupos oprimidos. Equipara memoria con justicia, el olvido con la injusticia. Le interesa lo que denomina “el pasado ausente” en el presente.

La dimensión política de la memoria consiste en entender que el poder de la memoria es el de traer al presente el pasado, pero no cualquier pasado, sino el pasado ausente. Ese pasado, al estar olvidado, no es considerado, ni valorado en el presente, un presente, sin embargo, que resulta inexplicable sin él. La memoria, al hacerlo presente, cuestiona la soberanía del presente, así como la interpretación ideológica que da al pasado. (Matas, 2010, p. 86).

En este trabajo sobre las memorias nos interesa indagar sobre las memorias del pasado ausente.

c) Trabajo con la Memoria desde América Latina y reflexiones para la escucha y acompañamiento desde la psicología

El contexto sociopolítico e histórico de la región latinoamericana ha sido escenario de violaciones graves de derechos humanos. El trabajo con las personas sobrevivientes requirió abordajes multidisciplinarios que involucraron acompañamientos en el campo jurídico, médico, forense, psicológico, entre otras (Jelin, 1998). La realidad del contexto también estalla e irrumpe en el ámbito de la psicología, que anteriormente se había enfocado en abordajes más tradicionales individuales y clínicos. Los equipos de psicología de la región tuvieron que reaccionar rápidamente, respondiendo a las demandas de estos contextos tan retadoras con trabajos pioneros, contraculturales, creativos y más politizados que nunca.

Elizabeth Lira, psicóloga chilena, recuerda las afectaciones graves a nivel de la salud mental en las mismas terapeutas chilenas quienes no estaban preparadas ni contaban con experiencias previas para responder a los horrores de los efectos de la dictadura chilena en la población consultante (Lira, 2010). Rápidamente, descubrieron que la escucha de los testimonios de las personas sobrevivientes de las violencias de la dictadura se convirtió en una práctica común y necesaria para el quehacer en la psicología. Sin planearlo, tuvieron que incursionar dentro del campo del trabajo con las memorias sociales y colectivas. Quienes adquirieron consciencia política de la importancia de la escucha de estas memorias del dolor, se convirtieron en lo que Elizabeth Jelin (1998) denomina “emprendedores de la memoria” (Jelin, 1998, 85). Según esta autora:

Para que haya proyectos sociales de escucha y rescate de testimonios se requiere no solamente la existencia de «emprendedores de la memoria», sino algunas cualidades especiales de esos proyectos. Se requieren entrevistadores y escuchas sociales comprometidos con «preservar», pero también atentos a los procesos subjetivos de quien es invitado a narrar” (p. 85).

Esta tensión entre reconstruir la memoria con un fin político y una escucha capaz de crear condiciones seguras para las subjetividades la llevan a plantear varios interrogantes claves en su libro “Los trabajos de la Memoria” (Jelin, 1998) que retomamos como puntos centrales para la propuesta de abordaje en el proceso de acompañamiento psicosocial. A

continuación, exponemos las interrogantes de Jelin (1998) en diálogo y resonancias con otros teóricos de la memoria de diversos contextos.

i. ¿Quién Recuerda?

Esta interrogante se puede y debe responder desde múltiples aristas. Desde los marcos sociales de la memoria de Hallbwachs, Jelin (1998) recuerda la relación específica entre el grupo y las memorias. Es decir, las especificidades sociohistóricas del grupo ubican una particularidad en esas memorias que sostienen una relación cercana con las identidades, sentidos, afectos, temporalidades, etc. de quienes recuerdan. Jelin (1998) insiste en la importancia de tomar en cuenta las identidades de quienes recuerdan en el trabajo con las memorias. Para Dobles (2010), los Marcos Sociales de la Memoria tienen una vinculación con las políticas de la memoria. De esta forma, para Matas (2010), el *pasado* es político, planteamiento que desarrollaremos más adelante. En esta línea, Walter Benjamin, citado por Arnau Matas (2010), afirma que el lugar predilecto de la memoria es desde *los vencidos* de la historia. Aluna (2017) reconoce como *sujetos políticos* a quienes acompaña y si bien adopta una postura política al lado de las víctimas de violaciones de Derechos Humanos, desde sus metodologías para la escucha y acompañamiento, reconoce sus capacidades de afrontamiento y resistencias.

Para esta investigación aplicada, acuñamos el concepto de Aluna para entender a los sujetos políticos a quienes acompañamos en algunas de estas categorías: “organizaciones, comunidades, grupos, defensoras y defensoras de derechos humanos, periodistas, activistas de derechos humanos, víctimas de violencia sociopolítica y de la represión” (Aluna, 2017, 115).

Reconocemos la importancia de acentuar responsabilidades en los conflictos sociopolíticos. Nombrar victimarios y reconocer que el daño de las víctimas es fundamental para la construcción de procesos de justicia y paz. No obstante, nos identificamos con las discusiones de organizaciones como Aluna (2017) y ECAP (Programa PCON-GTZ, 2016), quienes alertan contra los riesgos de la utilización estática de constructos como víctimas, que no ponen énfasis en sus capacidades de afrontamiento, organización y resistencia. Por ende, optamos por la utilización del concepto de *sujetos políticos y/o personas acompañadas*, y no

víctimas o “vencidos”. En primera instancia, la palabra “víctima” conlleva una connotación pasiva y oprimida frente a los impactos de las violencias del contexto, y no toma en cuenta los afrontamientos o capacidades de resistencia (Aluna, 2017; Programa PCON-GTZ, 2016). En segunda instancia, nos parece que el constructo de “vencidos” implica una mirada totalizante desde una historia acabada que nos parece peligroso al estar en contradicción con la noción de memoria social o viva con el riesgo de no vislumbrar las resistencias y actos de afrontamientos que aún pueden estar activos en algún contexto de lucha.

Para efectos de esta investigación, vamos a trabajar con mujeres activistas feministas impactadas por la violencia sociopolítica en Nicaragua. Sin embargo, reconocemos las complejidades en el trabajo de las memorias que nos plantea Arnau Matas (2010) cuando insiste en la necesidad de trabajar con todas las memorias: sociales e históricas, de “vencidos y vencedores” como propuesta política para construir puentes hacia otro futuro posible desde ópticas de justicia, reparación, reconciliación, etc. Estas son discusiones relevantes para los trabajos de justicia y paz, sin embargo, desde nuestro modelo de acompañamiento, elegimos posicionarnos al lado de quienes resisten y afrontan los impactos de la violencia sociopolítica en Nicaragua (Aluna, 2017).

No estaría completo este apartado si no se incorpora el llamado de Adriana Ospina (s.f.) por tomar en cuenta las voces de las mujeres en el trabajo de las memorias sociales. Históricamente, son excluidas de la historia oficial. Son “las Otras” de la historia, que, irónicamente, “son las sin olvido y las olvidadas” de la historia. Al partir de una perspectiva feminista, interesa escuchar las memorias de mujeres activistas nicaragüenses en el exilio. Dentro de estos marcos sociales, se plantea la escucha.

ii. ¿Qué se recuerda?

Este planteamiento ontológico de Jelin (1998) podría responderse desde muchas perspectivas. Aquí interesa pensar algunas reflexiones relevantes para el proceso de acompañamiento psicosocial planteado en esta investigación. Cuando se trabaja con memorias de sujetos políticos sobrevivientes de contextos de violencia sociopolítica, es posible que surja lo que Yerushalmi denomina “lo traumático” de la historia (Dobles, 2010). Dobles (2010) lo nombra las “memorias de dolor”. Lira (2010) incorpora reflexiones

psicoanalíticas y plantea que lo que se recuerda es “lo reprimido y lo olvidado” de la historia (p. 23). El PCON-GTZ (2016) responde que lo que se recuerda son sentidos e interpretaciones de la historia. En sus palabras, “lo que se recuerda no es un invento de la Memoria Colectiva, sino una forma de interpretar lo sucedido, de acuerdo con lo que vivió y sufrió la gente” (p. 33).

Si bien no hacen referencia explícita a esta pregunta ontológica, Aluna (2019) plantea la importancia del trabajo con mujeres defensoras en espacios colectivos y sus memorias como espacios que posibilitan la emergencia de sueños, sentires e ideales. En esencia, comulga con lo planteado por PCON-GTZ (2016) en tanto son sentidos e interpretaciones. En esta línea, Villa (2013) reflexiona sobre la importancia de poder estar atentos a las huellas de las resistencias, fuerzas, capacidades y afrontamientos que emergen en procesos de trabajo con las memorias.

Coincidimos con Dobles (2020) en que se trabaja con las memorias del dolor, aunque también esperamos estar atentas a la escucha de las significaciones y sentidos de sus experiencias en tanto activistas que pueden también incluir otras narrativas que se resisten a circunscribirse a las memorias de “lo traumático”. También creemos que otras interpretaciones a las narrativas son posibles, y tendremos cautela de no esperar únicamente memorias traumáticas o dolorosas. Discutiremos esto más adelante en el apartado sobre Trauma Psicosocial. En esencia, estaremos abiertas a escuchar lo que las mujeres del grupo quieran y puedan reconstruir y elaborar.

iii. ¿Cómo se recuerda?

De nuevo, buscamos responder a esta interrogante con claves que nos arrojen luz para procesos de acompañamiento psicosocial y el trabajo práctico profesional con las memorias. Elizabeth Lira (2010) responde de manera contundente: con el lenguaje en tanto acto social. Sin embargo, no siempre es posible acceder al lenguaje oral. Estas memorias de dolor pueden ser difíciles de apalabrar y simbolizar. En su experiencia, Jelin (1998) observa que:

Primero, importa tener o no tener palabras para expresar lo vivido, para construir la experiencia y la subjetividad a partir de eventos y acontecimientos que nos «chocan». Una de las características de experiencia está mediada y no es «pura» o directa, se hace necesario repensar la supuesta distancia y diferencia entre los procesos de recuerdo y olvido autobiográficos y los procesos socioculturales compartidos por la mediación de mecanismos de transmisión y apropiación simbólica. Aun aquellos que vivieron el acontecimiento deben, para poder transformarlo en experiencia, encontrar las palabras, ubicarse en un marco cultural que haga posible la comunicación y la transmisión (p. 37).

Elaborar memorias de dolor no es tarea fácil. Poder apalabrar, comunicar, transmitir o construir sentidos son tareas que pueden ser más lentos en estos marcos sociales. Para ello, es importante pensar el lugar de la escucha en la reconstrucción de estas memorias. Jelin señala como un punto de inicio el lugar *de quién* escucha: “el testimonio incluye a quien escucha, y el escucha se convierte en participante, aunque diferenciado y con sus propias reacciones” (1998, p. 85). Quien escucha, requiere contar con una escucha abierta (Lira, 2010), activa (Jelin, 1998), empática y no neutra (Aluna, 2017), que muestre interés sincero y que muestre que les cree a las participantes de un grupo (Jelin, 1998). Debería estar facilitado por las portadoras de las memorias que interrogan y facilitan la construcción de sentido, consciencia y presencia de las memorias (Jelin, 1998). Lira plantea:

La memoria al margen de la conciencia –de ese darse cuenta que opera como continuidad permanente en lo cotidiano–, puede ser vivida como un recuerdo ajeno, sin sentido para el sujeto, y se hace inútil como recurso para el alivio de su ansiedad y temor, y, por tanto, infructuoso para la supervivencia (Lira, 2010, p. 23).

La posibilidad de evocar una memoria sin consciencia o vacío de sentido plantea una responsabilidad ética-metodológica en los abordajes con las memorias. Ocupamos asumir un rol como verdaderos emprendedores de las memorias (Jelin, 1998) que facilite este trabajo de elaboración y procesamiento de los sentidos de la memoria. Contar con un método y metodología claro que posicione a quien escucha y acompaña *al lado* de las personas que reconstruyen memorias también es fundamental (Aluna, 2017). Una mirada subjetivante que facilite la construcción de sentidos es señalado por Jelin (1998) como clave para estos procesos. También menciona que la memoria se reconstruye con actos lo cual nos convoca a prestar mucha atención a las ausencias, silencios, rupturas, afectos, etc. en estos procesos. Sin lugar a duda, se requiere de un posicionamiento ético-político que trascienda la preocupación por el consentimiento informado de las implicaciones de construir las memorias y comprometerse con la creación de un dispositivo sensible, respetuoso y en un lugar físico seguro (Pau Pérez, 2006).

Carlos Beristain (2000, p. 29) retoma algunas recomendaciones de Pennebaker, Páez y Rimé (1996) y brinda recomendaciones para la reconstrucción de la memoria en tanto cumpla una función preventiva en la cristalización del trauma psicosocial:

Figura 1

El papel preventivo de la memoria

El papel preventivo de la memoria
<p>Según Pennebaker, Páez & Rimé (1996) para promover que la memoria colectiva cumpla este papel:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los hechos deben ser recordados de forma compartida y expresados en rituales y monumentos. 2. Debe insertarse en el pasado y futuro del grupo. 3. Explicar y aclarar lo ocurrido dentro de lo posible. 4. Extraer lecciones y conclusiones para el presente. 5. Darle un sentido y reconstruir lo ocurrido haciendo hincapié en los aspectos positivos para la identidad social. 6. Evitar la fijación en el pasado, la repetición obsesiva y la estigmatización de los sobrevivientes como víctimas. 7. Más allá de la reconstrucción de los hechos, la memoria constituye un juicio moral que descalifica éticamente a los perpetradores. 8. Si no se puede ayudar a esto, cuidado con no interferir los procesos de memoria colectiva con acciones o planteamientos distorsionadores.

Tomado de: Pennebaker, Páez y Rimé (citado en: Carlos Beristain, 2000, p. 29).

Para Beristain (2000), el lugar privilegiado para el trabajo con las memorias es en el dispositivo grupal. Coincide con Benjamin (Matas, 2010) en afirmar que tiene sentido trabajar el pasado en tanto pueda aportar a la construcción de una perspectiva de futuro. Para ello, hay que analizar las memorias, extraer aprendizajes, dar sentido y reflexionar sobre la identidad social, poner el acento en el futuro y dotarlo de un sentido político vinculado a los procesos de acceso a la justicia. Tema que se retomará en el apartado de memorias y justicia. Estas recomendaciones también se vinculan con el siguiente apartado sobre el ¿para qué? en el trabajo con las memorias sociales del dolor.

iv. ¿Para qué se recuerda?

Esta interrogante es quizás la más compleja y sensible de responder desde una perspectiva ética – metodológica y política. Ya es claro que la reconstrucción de las memorias sociales se realiza para evitar el olvido y ayudar a la significación de las memorias de dolor (Lira, 2010; Jelin, 1998; PCON-GTZ, 2016; Dobles, 2009). Lira (2010) y Jelin (1998) afirman que el trabajo con las memorias cumple una función preventiva para la cristalización del trauma psicosocial. Reconocen un efecto terapéutico que ayuda a procesar individual y colectivamente las memorias del dolor, y prevenir así bloqueos que Jelin (2010) llama “huecos en la psiquis”, traumas y/o los que Freud nombra *el retorno de lo reprimido*, que generaría una repetición futura acrítica de los hechos.

Carlos Beristain en PCON-GTZ (2006), enumera varios argumentos para justificar la importancia de trabajar con las memorias desde un enfoque psicosocial, ya que, para él, ayudan a:

- Dar un sentido al pasado y que éste quede unido al presente y al futuro de la comunidad.
- Explicar lo sucedido, de tal forma que las personas puedan comprender e interpretar por qué sucedieron los hechos.
- Aprender de la experiencia y extraer lecciones para el futuro.
- Realizar una reconstrucción crítica de la experiencia colectiva, identificando fortalezas y debilidades, tomando en cuenta las opiniones de consenso y de disenso.

- Reconstruir las diversas formas de relación, fomentando la solidaridad entre las personas.
- Contribuir a fortalecer la identidad colectiva.
- Fortalecer la identidad personal, a partir del reconocimiento de esa identidad colectiva (p. 42).

Las experiencias de reconstrucción de memorias sociales en Guatemala llevan a PCON-GTZ (2006) a plantear los fines políticos y psicosociales del trabajo con las memorias para la reconstrucción del tejido psicosocial y aseguran que:

- Juega un papel fundamental en la reconstrucción del tejido social y de las personas afectadas.
- La memoria ayuda a comprender los hechos violentos y los coloca en una línea temporal de pasado, presente y futuro, ayudando también a la recuperación emocional de las personas.
- La memoria contribuye a que identifiquemos en el pasado los aprendizajes y la experiencia que nos permitan comprender cuál es nuestra situación actual y cómo enfrentarla.
- La reconstrucción de la memoria también sirve para luchar contra la impunidad y buscar las medidas de reparación, que constituye el aporte político que conlleva el hecho de recuperar la memoria.
- Obstaculizar los procesos de memoria colectiva puede producir los siguientes efectos psicosociales en los sobrevivientes:
 - Privatización del daño (“sólo a mí me pasó esto”; “a nadie le importa mi dolor y mi pena”).
 - Falta de dignificación de las víctimas.
 - Pérdida de apoyo para las personas más afectadas, que se quedan sin un marco social para darle un significado positivo a la experiencia (PCON-GTZ, 2006: p. 42).

De esta manera, entendemos que hay sentidos distintos políticos, culturales y psicológicas para la reconstrucción de la memoria (PCON-GTZ, 2006). Al respecto, Dobles (2010) introduce una tensión importante entre lo político y subjetivo: elaborar y procesar “un

duelo” haciendo cierres u cortes simbólicos con el pasado vs. continuar en activismo y riesgos de eterna repetición. Aluna (2017) lo resuelve desde el objeto y método del acompañamiento psicosocial a sujetos políticos: coloca al sujeto político con su proyecto político en el centro del acompañamiento. Es decir, si se trabaja con las memorias, parte del trabajo es fortalecer las capacidades en las personas activistas o defensoras de derechos humanos para continuar con sus proyectos políticos, pero cuidando los distintos ámbitos de su existencia (lo psicoemocional, lo relacional, lo organizativo, etc.). Nos detendremos en la propuesta del método y metodología de Aluna en un siguiente apartado.

v. *¿Cuándo se recuerda?*

Tanto Jelin (1998) como Dobles (2010) señalan la importancia de pensar los tiempos de la memoria. Para Jelin (1998):

Fue necesario el paso del tiempo, e inclusive la llegada de una generación nacida en la posguerra que comenzara a preguntar e interrogar a sus mayores, para reconocer e intentar dar contenido a la brecha histórica que se había creado en la capacidad social de testimoniar, ya que los testimonios no fueron transmisibles, o integrables, en el momento en que se producían los acontecimientos. Sólo con el paso del tiempo se hizo posible ser «testigo» del testimonio, como capacidad social de escuchar y de dar sentido al testimonio del sobreviviente (p. 83).

Claramente, se requiere de una distancia de tiempo y/o espacio para trabajar con las memorias. No hay una recomendación temporal exacta, pero recordamos la importancia que Aluna (2017) señala de crear espacios seguros para el trabajo con sobrevivientes de violencia sociopolítica, y, por ende, subrayamos la percepción de seguridad como indicador previo a iniciar un trabajo con las memorias.

d) Relación entre Memoria Social y Política

Desde los textos de Benjamin (Matas, 2010), se vislumbra la necesidad de pensar un puente entre las memorias del pasado y las perspectivas de futuro. Para Beristain (2000), memoria y justicia van de la mano. Son necesarias para la reconstrucción de lo que denomina las sociedades fracturadas por las violencias. Tras procesos de violencia sociopolítica, emergen múltiples memorias en disputa por “la verdad” (Dobles, 2020). No solo encontramos esfuerzos por los discursos oficiales por desmentir los testimonios de las personas sobrevivientes de estos procesos, sino esfuerzos por instaurar lo que Martín-Baró denomina la mentira institucional (Pérez, 2006). El resultado natural de no mediar estos procesos con la justicia es la impunidad. Para Beristain (2000):

El pasado es tenaz, por la sencilla razón de que guarda muchas claves del presente. Cuando un pueblo se pregunta quién es se ve forzado a plantearse cómo pudo suceder eso y por qué se dejó someter. Eso supone confrontarse con la necesidad de asimilar experiencias brutales, o de lo contrario refugiarse en la negación y la falsa ignorancia. Pero cuando falta la justicia la verdad se niega fácilmente (p. 14).

Vilma Duque (2016), consultora quien acompaña décadas de trabajo del Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial en Guatemala, afirma que hay diversos sentidos políticos, culturales y psicológicas para reconstruir la memoria (PCON-GTZ, 2006). Respecto al sentido político indica que:

Al identificar los hechos de violencia sociopolítica de los que fue víctima la persona, familia, grupo o comunidad también deben identificarse las causas, los perpetradores, el daño integral causado. Encontrar el sentido político de la violencia permite a las personas y comunidades tener una explicación de

lo que les sucedió, para exigir procesos de reparación integral. (PCON-GTZ, 2006, p. 42).

Para Duque, el mayor sentido está en la posibilidad de reparación del tejido psicosocial (PCON-GTZ,2016) similar a lo planteado por Dobles (2010), quien apuesta por el potencial transformador de la memoria social para construir una sociedad distinta:

Como ha destacado la psicología comunitaria latinoamericana (Montero, 1992, 2000), y también estudiosos de las memorias colectivas (Harris, 2002) “esta memoria compartida puede ser un recurso para potenciar la acción transformadora de grupos en contextos de dominio, ya que las construcciones de memorias fortalecen procesos identitarios, que pueden dirimirse en contraposición a los poderes dominantes” (Dobles, 2010, p. 167).

Lira (2010) lleva las discusiones sobre la memoria a un paso más allá al plantear que la memoria debe entenderse como un derecho político. Plantea juntamente, una necesidad intrínseca en las personas por buscar justicia. Por ende, recuerda que ya Primo Levi había acuñado el concepto del *deber de la memoria* como una motivación subjetiva y política para el trabajo con las memorias sociales (Lira, 2010). Para Levi (citado por Jelin, 1998):

El deber de memoria se funda en la lealtad y en los afectos con las víctimas, pero es también expresión de una responsabilidad social hacia la comunidad humana global, publicitando el conocimiento de esa violencia y sus efectos, y convocando a que ésta nunca más se repita (p. 25).

Estas discusiones entre Memoria Social y Justicia son muy amplias para pretender agotar en esta investigación aplicada de salud. Sin embargo, se incorporan para señalar el vínculo entre la reconstrucción de memorias como acto político y el sentido de justicia. Factor protector que Aluna señala, es clave para el trabajo con activistas en tanto sujeto político (2017). Se profundizará en el modelo de acompañamiento psicosocial de Aluna en un apartado más adelante.

e) Implicaciones del estudio de las memorias para abordajes y/o procesos de acompañamiento psicosocial

Lira (2010) abiertamente aboga por el reconocimiento del efecto terapéutico de la escucha de los testimonios y memorias del dolor. Narra las experiencias de las psicoterapeutas chilenas en los años durante la dictadura:

“Durante el período de mayor represión y de mayor silencio social (1973-1983), el trabajo terapéutico se iniciaba, casi siempre, con la reconstitución de la experiencia represiva vivida, expresada como un testimonio que posibilitaba algún grado de elaboración emocional, permitiendo, a su vez, vincularla al contexto de la biografía y de la experiencia vital de la persona que consultaba (Lira y Weinstein 1984). Al inicio, el testimonio fue una técnica terapéutica relevante” (Lira, 2010, 20).

Acentúa la necesidad de facilitar la elaboración de las vivencias de represión e historizarlas en un intento de integrar y procesar los efectos de las violencias vividas en las subjetividades (Lira, 2010). De allí que Jelin (1998) expresa que:

La memoria tiene entonces un papel altamente significativo, como mecanismo cultural para fortalecer el sentido de pertenencia a grupos o comunidades. A menudo, especialmente en el caso de grupos oprimidos, silenciados y discriminados, la referencia a un pasado común permite construir sentimientos de autovaloración y mayor confianza en uno/a mismo/a y en el grupo (p. 10).

Vilma Duque resuena al plantear los sentidos culturales y psicológicas de la reconstrucción de las memorias:

- Las personas y comunidades conocen y se reconocen en la historia de su organización y su participación, apreciando el sentido de sus tradiciones y valores. Se pueden ver, las fortalezas y debilidades de una comunidad, la forma en que ha enfrentado la violencia.

- La gente que entiende lo que pasó tiene más herramientas para afrontar mejor los efectos de la violencia y se encuentra menos golpeada psicológicamente. (PCON-GTZ, 2016, p. 42).

A través del marco teórico hemos señalado varias implicaciones de revisar los planteamientos de los Estudios de las Memorias Sociales para el quehacer del ejercicio profesional de la Psicología en procesos de acompañamiento psicosocial. Comprendemos el trabajo con las memorias como un campo transdisciplinario que conlleva sentidos políticos, sociales, filosóficos, históricos, psicológicos, psicosociales, etc. Para efectos de este Trabajo de Investigación Aplicada en Salud, estaremos implementando la reconstrucción de las memorias sociales de la lucha como una herramienta o técnica durante el proceso de acompañamiento psicosocial a las mujeres activistas nicaragüenses exiliadas en Costa Rica tras el inicio de la crisis sociopolítica en abril del 2018 con miras al fortalecimiento de su salud mental. Por ende, la relevancia de las reflexiones y discusiones sobre los cuidados necesarios para este proceso. A continuación, y como parte de elementos que fueron necesarios para posicionarse en este proceso, se detallan aspectos sobre la perspectiva feminista crítica Latinoamericana y la perspectiva feminista en las memorias de lucha.

2.4 Perspectiva feminista crítica Latinoamericana

¿Qué implicó sostener una perspectiva feminista en esta investigación? Como plantea Carosio et. al (2017), primero es importante ubicar el feminismo no sólo como un movimiento social, sino como pensamiento crítico y propuesta política. En este sentido, al igual que los feminismos occidentales, reconocemos el lugar de subordinación que las mujeres han ocupado a lo largo de las civilizaciones patriarcales. Sin embargo, desde una mirada crítica decolonial latinoamericana, es necesario nombrar y visibilizar las múltiples formas de opresión hacia las mujeres, todas muy diversas entre sí. Por ende, es crucial adoptar un enfoque interseccional para analizar las igualdades y sistema de opresión que viven mujeres además en función de categorías como raza, clase social, orientación sexual, nacionalidad, relación con el territorio, entre otras.

Al respecto, Carosio et. al (2017) plantea:

En el sujeto “mujeres”, como categoría política, se articulan localizaciones específicas, materialidades concretas, así como memorias e historias diversas de subordinación, pero también múltiples experiencias de resistencias y luchas. Es desde esa diversidad de experiencias que los feminismos aportan visiones emancipadoras que trascienden el simple marco liberal de derechos. Estas visiones dan cuenta, justamente, de la multiplicidad de opresiones que viven las mujeres, así como de matrices de opresión en las que se entrecruzan la opresión patriarcal con la opresión racista, clasista, heterosexista, entre otras. (2017, p. 11).

Para Bard y Artazo (2017), la tarea de definir de manera acabada el concepto de feminismos desde América Latina no es fácil, por el simple hecho de la multiplicidad de identidades, historias, particularidades a través del continente. Afirman en este sentido, que ven “necesario recuperar y construir herramientas que indaguen acerca de los procesos que explican la situación de las mujeres y expresiones no dominantes a nivel geopolítico, económico, social y de género, más allá del relato eurocéntrico dominante” (párr. 1). Este ejercicio debió pasar por el reconocimiento de las mujeres en la historia de América Latina, desde su propia mirada en las memorias y resistencias del genocidio indígena, esclavitud, procesos de subordinación cultural, y lo que denominan la “inferiorización de sus capacidades de conocimiento y mestizaje compulsivo”. En palabras de Rita Segata (2016), implica reconocer los procesos de “minorización de las mujeres” desde perspectivas políticas, simbólicas, etc. (P.91). Fue necesario emanciparse no sólo de la estructura de dominación patriarcal, sino incluso de la dominación política e ideológica de los feminismos eurocentristas y estadounidenses, así como del “propio pensamiento latinoamericanos que desconoce o reconoce escasamente los aportes de las mujeres a la historia, del feminismo a la epistemología y a la teoría crítica” (Bard y Artazo, 2017, párr. 2).

Carosio et. al plantean que:

El feminismo, como movimiento social y como pensamiento crítico, ha hecho importantes aportes a estos procesos de deconstrucción y confrontación con los saberes y poderes hegemónicos, al constituirse, desde su surgimiento, como un espacio de resistencia, de prácticas cuestionadoras y de alternativas éticas a los modelos dominantes (2017, 9).

Este planteamiento de Carosio et. al (2017), implica que el movimiento feminista juega un papel crucial en la participación política para promover procesos de emancipación y de transformación social en América Latina. Se observa no solo en las luchas de los movimientos feministas, sino en el papel de las resistencias claves que asumen en los cuestionamientos y propuestas políticas que empujan cotidianamente. Para Segato (2016), la discusión trasciende la dicotomía del espacio público o privado para las mujeres. Implica reconocer una forma de hacer política muy distinta para las mujeres. Conlleva una apuesta por humanizar las experiencias de hacer política, lo que denomina “domesticar la política” y transformarlo en experiencias vinculantes. En palabras de Segato (2016):

La experiencia histórica masculina se caracteriza por los trayectos a distancia exigidos por las excursiones de caza, de parlamentación y de guerra entre aldeas, y más tarde con el frente colonial. La historia de las mujeres pone su acento en el arraigo y en relaciones de cercanía. Lo que debemos recuperar es su estilo de hacer política en ese espacio vincular, de contacto corporal estrecho y menos protocolar, arrinconado y abandonado cuando se impone el imperio de la esfera pública. Se trata definitivamente de otra manera de hacer política, una política de los vínculos, una gestión vincular, de cercanías, y no de distancias protocolares y de abstracción burocrática. Necesitamos restaurar no solamente los hilos de memoria a que la apreciación de nuestra corporalidad racializada en el espejo nos remite, deshaciendo mestizajes,

como argumenté anteriormente (Segato 2015d), sino también rescatar el valor y reatar la memoria de la proscrita y desvalorizada forma de hacer política de las mujeres, bloqueada por la abrupta pérdida de prestigio y autonomía del espacio doméstico en la transición a la modernidad (2017, p. 27).

En este sentido, Segato (2017) plantea la técnica de la escucha y la indagación de las memorias como medios para profundizar en las reflexiones feministas desde América Latina. Al igual que Adriana Ospina (s.f), plantea que abrir la escucha y preguntas por las situaciones concretas, luchas y resistencias de las mujeres en su contexto específico es crucial desde una perspectiva feminista. Reconocer el valor de la participación política que nos señala Carosio et al (2017) fue clave para una perspectiva feminista en una investigación. Más aún, explorar y escuchar sobre esa “forma de hacer política de las mujeres” que nos menciona Segato (2016) fue prioritario en la escucha de las memorias de lucha y exilio de las mujeres que participaron en este proceso. Es por ello que el siguiente apartado se destina a exponer con mayor detalle la relevancia de haber incorporado la perspectiva feminista en este trabajo de memorias con las mujeres que participaron en el proceso.

2.5 Perspectiva feminista en las Memorias de lucha

Pensar las memorias de lucha desde una perspectiva feminista es un deber desde el contexto sociohistórico actual. Sin embargo, no siempre fue así. Jelin (1998) denuncia los olvidos de la historia por reconstruir las vivencias desde las “sin voz”, es decir, desde las mujeres. Ospina (s.f.) habla sobre la necesidad de luchar por la inclusión de las voces y miradas de las “Otras en la historia”. Las mujeres suelen ser quienes no logran olvidar, pero al mismo tiempo pasan a ser olvidadas por la historia. En ese juego de palabras, Ospina las denomina “las sin olvido y las olvidadas”, y recuerda que, desde allí, el trabajo con las memorias de estas “Otras de la historia”, implica los trabajos silenciosos de las memorias. En sus palabras, trabajar con las memorias de las mujeres “es de nuevo una pregunta que

remite a lo silenciado, lo omitido, ocultado e invisibilizado, que sin embargo no ha dejado de existir” (Ospina, s.f., p. 6).

La pregunta por las memorias de las mujeres conlleva una pregunta por la Otridad (Ospina, s.f.). No existe una única memoria de las mujeres. Siempre serán una reconstrucción desde los marcos sociales interpretados desde un contexto, con las especificidades de quienes conforman el grupo. Es decir, no hay memorias colectivas homogéneas (Hallwachs, 1968), y, por ende, no hay memorias de mujeres homogéneas. Hay que trabajar con las memorias de las mujeres.

Jelin (1998) recuenta la experiencia de la participación política de las mujeres en Chile durante la dictadura. Reflexiona sobre los roles que ejercieron, sobre los espacios de toma de decisión y de participación y las formas de represión al que estuvieron sometidas. Ubica diferencias cualitativas importantes en los escenarios de lucha. El lugar de las mujeres se vinculó a las manifestaciones masivas o en las plazas mientras que sitúa los roles masculinos más cercanos a la apropiación institucional:

Las mujeres dirigen las organizaciones de derechos humanos que reclaman justicia y son las más visibles en las manifestaciones callejeras de apoyo y de júbilo por la detención. Son también mujeres las que defienden con todo su vigor emocional la figura heroica del “general Pinochet”. Y son hombres quienes, en los tres costados del caso (los acusadores, los defensores, los jueces), manejan los aspectos institucionales del asunto (Jelin, 1998, 99).

También señala diferencias en las formas de infligir dolor y represión en los cuerpos de las mujeres y de los hombres. “Los símbolos del dolor y el sufrimiento personalizados tienden a corporizarse en mujeres, mientras que los mecanismos institucionales parecen «pertener» a los hombres” (Jelin, 1998, p. 99). La gran mayoría de desaparecidos y asesinados fueron hombres jóvenes. Los cuerpos de las mujeres fueron además escena de tortura sexual y física, con mayor claridad de represión si las mujeres eran activistas. Menciona:

La represión directa a mujeres podía estar anclada en su carácter de militantes activas. Pero, además, las mujeres fueron secuestradas y fueron objeto de represión por su identidad familiar, por su vínculo con hombres -compañeros y maridos especialmente, también hijos— con el fin de obtener información sobre actividades políticas de sus familiares. La

identificación con la maternidad y su lugar familiar, además, colocó a las mujeres en un lugar muy especial, el de responsables por los «malos caminos» y desvíos de sus hijos y demás parientes (File, 1997). Todos los informes existentes sobre la tortura indican que el cuerpo femenino siempre fue un objeto «especial» para los torturadores. El tratamiento de las mujeres incluía siempre una alta dosis de violencia sexual. Los cuerpos de las mujeres —sus vaginas, sus úteros, sus senos-, ligados a la identidad femenina (Jelin, 1998, 102).

Esta instrumentalización del cuerpo femenino como objeto de tortura sexual no es nuevo, y ha estado presente en los grandes conflictos sociopolíticos de la historia (Jelin 1998). A pesar de estas formas de represión, las mujeres continuaban manifestándose. Para Jelin (1998), las manifestaciones de las madres y abuelas en la plaza de mayo fueron reveladores de los roles de género. Muchas de las luchas y participación de las mujeres se sostenían por los roles tradicionales de cuidadoras. Es decir, buscando justicia y luchando por el bienestar de otros con quienes mantenían lazos afectivos fuertes (aunque no se puede dejar de visibilizar que también desarrollaron muchas acciones tácticas). Esto de los roles tradicionales se vislumbra también en las experiencias del exilio, ya que Jelin (1998) señala que las decisiones fueron mayoritariamente de los hombres con un rol de las mujeres como acompañantes. Seguir el rastro de las formas de participación de las mujeres en las luchas es fundamental de visibilizar en las memorias de las “Otras”.

Específicamente relacionado con el contenido y forma de las memorias, Jelin (1998) señala diferencias cualitativas entre mujeres y hombres. Las mujeres suelen recordar las experiencias con un mayor nivel de detalle, lo cual impacta la longitud de las narrativas. Suelen ser más largas. También señala que hay mayor presencia de afectividad y tienden a incluir lo vincular y atención a roles en las narrativas. Sus narraciones eran más emotivas que los hombres. En resumen, Jelin (1998) ubica roles más pasivos en las memorias de lucha de las mujeres y más apegadas a los roles tradicionales de género en su época.

Para efectos de esta investigación aplicada en salud, se llevará a cabo los objetivos y análisis desde una perspectiva feminista, tomando en cuenta las preguntas por las memorias de las mujeres y los roles en la lucha.

2.6 Trauma Psicosocial en Ignacio Martín -Baró: Afectación de la Salud Mental en contextos de violencia sociopolítico

La guerra civil salvadoreña convoca a Ignacio Martín – Baró (1988) a pensar el bienestar integral y la salud mental colectiva del pueblo. Inicia con una caracterización de elementos presentes durante un conflicto sociopolítico desde un enfoque psicosocial:

En 1984, se pudo caracterizar la guerra civil salvadoreña desde una perspectiva psicosocial con tres notas fundamentales:

1. la violencia, que orienta los mejores recursos de cada contendiente a la destrucción del rival;
2. la polarización social, es decir, el desplazamiento de los grupos hacia extremos opuestos, con el consiguiente endurecimiento de sus respectivas posiciones ideológicas y la presión sobre las diversas instancias sociales para que se alineen con "nosotros" o con "ellos"; y
3. la mentira institucional, que supone desde la desnaturalización del objeto de las instituciones hasta el ocultamiento ideológico de la realidad social (Martín-Baró, 1988, 129).

Postula que este contexto de violencia sociopolítica genera afectaciones graves no solo a los individuos, sino a toda una sociedad. Conduce a procesos de deshumanización y conlleva impactos a nivel del tejido psicosocial que los articula. Desde una propuesta puramente psicosocial, Martín-Baro plantea la existencia de un impacto que denomina *trauma psicosocial*, que afecta a las personas en tanto individuos, así como a la colectividad, en tanto perteneciente a una matriz de vinculación en común. En sus palabras:

Aquí se utiliza el término nada usual de trauma psicosocial para enfatizar el carácter esencialmente dialéctico de la herida causada por la vivencia prolongada de una guerra como la que se da en El Salvador. Con ello no se quiere decir que se produzca algún efecto uniforme o común a toda la

población o que de la experiencia de la guerra pueda presumirse algún impacto mecánico en las personas; precisamente si se habla del carácter dialéctico del trauma psicosociales para subrayar que la herida o afectación dependerá de la peculiar vivencia de cada individuo, vivencia condicionada por su extracción social, por su grado de participación en el conflicto así como por otras características de su personalidad y experiencia. (Martín-Baró, 1988, p. 136-137).

Esta conceptualización invita a pensar la relación dialéctica que tiene un individuo con su contexto. Ubica la herida en el tejido psicosocial. Dobles (2000) entiende que el trauma psicosocial se relaciona con los efectos de las expresiones de violencia que son “interiorizadas, expresadas y reproducidas en las relaciones sociales”, que, a su vez, inciden en lo Martín-Baró denomina las posibilidades de humanización en la sociedad (p. 198). Al situarlo como un producto de la interacción social-individuo y las relaciones que en ella se producen, adquiere una dimensión sociohistórica. De esta manera, el concepto de trauma psicosocial “no solo se dirige la mirada a la situación traumática y la postraumática, sino, también, a la pre-traumática, ya que se explora la conformación de relaciones dañadas que dan lugar al trauma psicosocial” (Dobles, 2000, p. 128).

Martín-Baró (1988) analiza los aportes de Joaquín Samayoa sobre las afectaciones conductuales y cognitivas que se ven afectadas en las personas durante procesos de violencia sociopolítica: la capacidad de pensar lucidamente, su capacidad de comunicarse con veracidad, su sensibilidad frente al sufrimiento ajeno, y su sentido de esperanza. Incorpora el miedo generalizado como categoría de análisis que se desprende del trabajo de Elizabeth Lira y su equipo en Chile (Martín-Baró, 1988). Y reconoce los aportes de Lira sobre las afectaciones psico-emocionales que se concentran en las personas sobrevivientes de estos contextos que se resumen en: sensación de vulnerabilidad, estado de alerta exacerbada, sentimientos de impotencia o pérdida de control sobre la propia vida y la alteración del sentido de realidad que no puede ser verificada objetivamente fuera del contexto (Martín-

Baró, 1988). No obstante, su crítica a estos análisis desde perspectivas cognitivo-conductuales y afectivas es que vuelve a central la dimensión del daño en el individuo. Y no en cualquier individuo, sino en individuos pasivos que sólo reaccionan o se adaptan a su contexto. Al respecto, Martín-Baró enuncia que “el sufrimiento que acarrea la guerra ofrece incluso a algunas personas la oportunidad de crecer humanamente (Martín-Baró, 1988, 137).
Afirma:

Desde nuestra perspectiva, creemos que la mejor manera de comprender el trauma psico-social que experimentan hoy los habitantes de El Salvador es concebirlo como la cristalización o materialización en las personas de las relaciones sociales de guerra que se viven en el país. (Martín-Baró, 1988, p. 138).

¿Cómo se da esta cristalización en contextos de conflictos armados? Martín-Baró plantea algunas hipótesis. Primeramente, que “las diversas formas de somatización constituyen el enraizamiento corporal de la polarización social” (Martín-Baró, 1988, 139). Ve en los cuerpos y en la salud mental de las personas un escenario de expresión de esta cristalización. También plantea una afectación a nivel de expresión identitaria que lleva a las personas a la vivencia de doble vidas o realidades. Aquí se apoya en los estudios de Lira quien para Martín-Baró, ha “analizado con claridad los problemas de identidad derivados de la imposibilidad de organizar la vida de acuerdo con los propios valores políticos cuando estos valores son contrarios al régimen establecido” (1988, p. 140). Una última hipótesis es que “la militarización de la vida social puede ocasionar una progresiva militarización de la mente” (Martín-Baró, 1988, 140). Estas afectaciones en los cuerpos, estructuración y organización de facultades mentales, expresión libre y auténtica de la identidad, personalidad, entre otros son factores que, al ser interiorizados y naturalizados en la sociedad, llevan a niveles mayores de deshumanización como el desprecio de la vida humana, la corrupción como estilo de vida o la desesperanza.

Aluna (2017) explica que la violencia sociopolítica genera impactos en el tejido psicosocial de los colectivos, organizaciones y sociedades. Estos impactos pueden ocurrir a

nivel individual o colectivo. Afecta diferentes ámbitos de la vida: psicoemocional, familiar, social/vincular, organizativo, proyecto político, etc. Sin embargo, no el nivel de daño no es lineal. Para pensar el daño psicosocial, hay que tomar en cuenta no sólo los impactos, sino los afrontamientos o lo que PCON-GTZ (2016) denomina las capacidades de resistencias colectivas. Tanto colectivos, organizaciones como individuos tienen herramientas, estrategias y resistencias para hacerle frente a estos impactos. El nivel real de afectación va a ser la brecha entre el nivel de impacto y las capacidades de afrontamiento colectivo e individual. Villa (2013) también plantea que entre más atención se preste a los esfuerzos de resistencia, significación, dar sentido a los procesos y reconocimiento a las capacidades de sobrevivencia ante los impactos dentro de los marcos sociales en que se encuentran, mayores potencialidades de afrontamiento y humanización existirán.

Estas reflexiones de Aluna (2017), PCON-GTZ (2016) y Villa (2013) nos abren a repensar la dimensión del daño psicosocial en relación con estas capacidades de afrontamiento, resistencias y potencialidades. Es nuestra postura que no siempre se puede hablar de trauma psicosocial en contextos de violencia sociopolítica. Si bien hay contextos de guerra o violencias que sí generan una devastación mayor simbólico del tejido psicosocial de una sociedad, no consideramos que se pueda afirmar esto de manera automática sin realizar un análisis de las capacidades de afrontamiento. Si bien hay impactos y daño psicosocial, no siempre va a existir trauma psicosocial en el tejido colectivo.

Lo expuesto anteriormente deja entrever la necesidad de dejar de lado los abordajes individualistas, psicologistas, normativistas y patologizantes de la psicología tradicional. Invita a cuestionar el lugar de la psicología en la salud mental de los colectivos en procesos de violencia sociopolítica. De acuerdo con Aluna (2017), el concepto de trauma psicosocial que propone Martín- Baró replantea el quehacer de la psicología en el acompañamiento psicosocial. Señala que, frente a la represión, quien realiza un acompañamiento psicosocial debe partir desde una mirada política y no neutra, para brindar un acompañamiento psicosocial que tome en cuenta las afectaciones del contexto sobre los cuerpos, colectivos, proyectos políticos y organizaciones.

2.7 El Enfoque Psicosocial como clave para procesos de Acompañamiento Psicosocial a sujetos políticos en América Latina: el modelo de Aluna

Si bien hay muchas experiencias de acompañamiento psicosocial en América Latina a personas sobrevivientes de violencia sociopolítica, hay pocas experiencias que se enfocan en el acompañamiento a personas en tanto sujetos políticos, que incorpora el proyecto político en las metodologías de acompañamiento psicosocial. Aún en concepciones más integrales del acompañamiento, suele enfocarse en el acompañamiento individual y en el abordaje a los procesos subjetivos internos. Como ejemplo, citamos al Instituto Interamericano de Derechos Humanos (IIDH, 2017) quienes plantean:

“El fin primordial del acompañamiento es, por un lado, la contención y el sostenimiento, que implica ayudar a la víctima contra la irrupción de los propios impulsos y sentimientos, volviendo su mundo interno más manejable, de manera que pueda regular sus reacciones físicas y psíquicas durante sus actuaciones a lo largo del proceso del litigio. Y por otro, el fortalecimiento de la víctima, que supone reafirmar su valor y sus derechos como ser humano, de manera que recupere la autoestima y la confianza en sus propios recursos. Se tiene que reconocer y aceptar el estado vulnerable en que se encuentran los afectados y adaptarse al ritmo único y original de cada persona, así como a sus necesidades específicas. Supone también crear un contexto favorable para los momentos difíciles que se vayan presentando y posibilitar que se vivan con el menor dolor y daño posible. Al minimizar el dolor provocado por la experiencia que supone la recreación de los hechos traumáticos, se contribuye a potencializar el proceso en función de la reparación de la persona” (IIDH, 2017, p. 49).

Aluna (2017) explica que pensar un enfoque integral en los procesos de acceso a justicia requiere, además, de varios elementos. Un modelo de acompañamiento psicosocial debería presentar una sistematización clara en tanto modelo, así como una alineación epistemológica y metodológica coherente (Aluna, 2017). Parten del pensamiento crítico latinoamericano y se nutren de tres corrientes: la Educación Popular, la Psicología Social de la Liberación y la Investigación Acción Participativa. Enfatizan la reflexión en varios temas y enfoques:

- Opresión social y racial.
- La condición dependiente de los países del subcontinente.
- La identidad del pensamiento latinoamericano de cara a la modernidad eurocéntrica: los movimientos psicosociales y su papel en la transformación política socialista.
- El Estado no liberal.
- La relación entre clase y etnia.
- La descolonización del saber y el poder.
- Innovaciones teórico-metodológicas (Aluna, 2017, p.47)
- Perspectiva Feminista (Aluna, 2019, p.17).

Aluna (2017) plantea el trabajo con la salud mental y los derechos humanos desde un enfoque psicosocial. Por enfoque psicosocial, entienden “una perspectiva crítica desde la que es posible explicar las relaciones de opresión y violencia sociopolítica en las sociedades: sus causas, sus efectos y cómo se implementan” (Aluna, 2019, p.14). Amplían explicando que ven el enfoque psicosocial como:

Una manera de interpretar y comprender los daños personales, colectivos y sociales que se manifiestan en contextos de violencia sociopolítica.

Una comprensión que nos permite la definición de objetivos y creación de métodos para abordar dichos daños a través de herramientas

psicoemocionales, fortalecimientos organizativos, seguridad y políticas (Aluna, 2019, p.15).

Congruente con las reflexiones sobre salud mental individual y colectivo realizadas al inicio de esta investigación desde un enfoque psicosocial martín-baroniano, plantean un abordaje amplio que conlleva la utilización de herramientas psicoemocionales, reflexiones y planes de fortalecimiento organizacional, así como en temas de seguridad integral en el acompañamiento psicosocial. Ven insuficiente el trabajo en el ámbito psicoemocional para el bienestar de los sujetos políticos, aunque lo ven como punto clave y medular en el proceso de acompañamiento.

El enfoque psicosocial de Aluna es:

un enfoque que promueve una diversidad de formas de afrontamiento: terapia, autocuidado, seguridad, pero también la resistencia. Es un enfoque en tanto es una mirada: representa los lentes que nos permiten ver lo que sucede y comprender el quehacer del sujeto político, pero apunta siempre a la acción de transformación de los impactos de la violencia sociopolítica. (Aluna, 2017, 172).

Su propuesta tiene como base el acompañamiento a sujetos políticos. Reconocen que muchas personas son víctimas de la violencia sociopolítica, sin embargo, son pocas quienes se convierten en defensores de derechos humanos. Entiende *sujetos políticos* como personas o colectivos, que tienen en común la lucha por “dignidad y liberación” (Aluna, 2017, 170). Los caracteriza de la siguiente manera:

Los sujetos políticos construyen opciones de resistencia y crean condiciones de transformación. Ser sujeto político implica una opción política, desde donde se está y se actúa; acompañarle conlleva lo mismo...Los sujetos políticos se fortalecen al comprender, resistir, crear o solidarizarse. Nuestro modelo de acompañamiento se construye al fortalecerlos, así como al recuperar la experiencia tanto del equipo como del acompañado,

que no solo lucha, sino que tiene conciencia de sí, de su contexto y de la capacidad de actuar para transformarlo. (Aluna, 2017, 170).

Aluna (2017) presenta como dimensiones de trabajo con las personas sobrevivientes de las violencias sociopolíticas: el análisis del contexto sociopolítico; dinámicas internas, análisis del miedo y de la seguridad, identificación de los impactos psicosociales, reconocimiento de las formas de afrontamientos y la proyección de espacios, tiempos y planes de acción. Estas dimensiones son retomadas en la metodología del proceso de acompañamiento. Los análisis se deben realizar tanto a nivel individual como a nivel colectivo, trabajando con grupos organizados. El acompañamiento si bien busca fortalecer a las personas en su salud mental individual, también busca el fortalecimiento de la salud mental colectiva mediante el acompañamiento colectivo a grupos de activistas, defensores de DDHH, y demás sujetos políticos que sostienen alguna lucha o proyecto político en común. De esta manera, se pretende acompañar estas luchas políticas mediante el cuidado de la salud mental integral de los y las sujetos políticos que lo conforman. El modelo también insiste en el cuidado de la salud mental de las personas facilitadoras de los procesos de acompañamiento psicosocial. Este tema se abordará en el siguiente apartado.

2.8 Afectación a la salud mental de terapeutas en procesos de acompañamiento psicosocial

Lira (2010) narra sobre las afectaciones psicológicas que observaron en profesionales que acompañaron a sobrevivientes de la dictadura chilena. Claramente, se trataban de procesos muy dolorosos y difíciles de procesar, aún para los y las terapeutas:

Otro aspecto relevante era lo que ocurría con los propios terapeutas. Las motivaciones para involucrarse en esa tarea por parte de trabajadores sociales, psicólogos, terapeutas, abogados y otros profesionales en los organismos de derechos humanos se fundaban en valores y en opciones vinculadas a sus compromisos históricos y políticos. La no neutralidad ética frente a la

violencia y la violación de los derechos de las personas era un elemento distintivo del vínculo terapéutico y de la actitud de los profesionales, subrayando la imposibilidad de asumir una posición neutral frente a la represión política. Los y las terapeutas estábamos involucrados con nuestras capacidades profesionales y nuestras emociones, y también como ciudadanas y ciudadanos. Las condiciones de amenaza en las que se vivía eran actualizadas cotidianamente, apareciendo en las sesiones, lo que implicaba trabajar muchas veces con un contenido muy angustioso que provenía de la amenaza de la realidad externa, y que podía afectar a pacientes y terapeutas de una manera muy concreta. La percepción de la amenaza podía desencadenar también ansiedades ligadas a la propia biografía. Sin embargo, las angustias no se registraban expresamente de manera que permitieran procurarles contención, y no se habían previsto espacios de elaboración en las instancias institucionales (Lira, 2010, p. 22).

El riesgo de sobre involucrarse con los o las pacientes, sobre Identificarse con la lucha, y generar así afectaciones en la salud mental de las propias terapeutas se materializó en los procesos de acompañamiento en Chile. Para Lira, las tomó por sorpresa al no haber tenido experiencias previas que los preparara para procesar el dolor u horror. No contaban con espacios para generar puestas en común de las experiencias de las terapeutas.

Duque y Rohr (2018) del Equipo de estudios comunitarios y acción psicosocial (ECAP) en Guatemala reflexionan en el libro *Cómo montar un Caballo Muerto –Retos de la Supervisión Psicosocial en Mesoamérica* sobre la necesidad de crear espacios de supervisión psicosocial para facilitadores de procesos de acompañamiento psicosocial en contextos de violencia sociopolítica. La sobreexposición a historias sobre muerte, opresión, violencia, desaparición forzada, tortura, entre otras formas de violación a derechos humanos genera el

riesgo de generar procesos de traumatización secundaria o vicaria en los y las profesionales en salud mental. Recomiendan siempre procesos individuales o grupales de supervisión psicosocial, que tomen en cuenta la puesta en común de las experiencias de acompañamiento psicosocial que están realizando. Esta modalidad contempla no solo supervisar las intervenciones en los casos de acompañamiento, sino analizar las vivencias, sentimientos y experiencias de los y las terapeutas durante los procesos de acompañamiento. Esto lo plantean como espacio indispensable para todo terapeuta que acompaña, como medida básica de autocuidado de la salud mental de los y las terapeutas.

Aluna (2017) ubica el autocuidado y supervisión de quienes facilitan estos procesos como parte de su modelo de acompañamiento. Mencionan lo común que es observar procesos de desesperanza, impotencia o incluso tristeza profunda tras las sesiones. La precariedad en que se encuentran muchas veces las personas a quienes se acompaña, genera procesos de desgaste emocional por la angustia presente en los y las terapeutas. Plantean la urgencia de reconocerse también como persona con impactos, miedos, inseguridades, capacidades de afrontamiento, historias de vida, sensaciones, pensamientos, sentimientos, etc., y buscar estrategias para el autocuidado. Fomentan la reflexión permanente de los impactos del trabajo de acompañamiento psicosocial en quienes acompañan, y la necesidad de elaborar planes de autocuidado y cuidado colectivo cuando se trabaja en parejas o equipos de acompañamiento psicosocial, para reducir el riesgo de las afectaciones a la salud mental.

Esto es un tema muy importante por reflexionar de manera permanente en los procesos de acompañamiento psicosocial. No es común hablar de las afectaciones sobre los y las terapeutas. No obstante, a diferencia de las experiencias que Lira (2010) narra sobre el impacto inesperado en sobre los y las terapeutas en contexto de la dictadura, actualmente hay bastantes experiencias en como el de ECAP en Guatemala (Duque y Rohr, 2018) y Aluna (2017) en México que nos advierten sobre estos riesgos, y plantean estrategias claras para el autocuidado y cuidado colectivo de facilitadores durante las experiencias de acompañamiento psicosocial. Es urgente atender a este llamado.

La profundización anterior forma la base de las referencias y contenidos teóricos base para la reflexión, discusión y desarrollo del tema trabajado. El marco conceptual (antecedentes nacionales e internacionales), permite reflexionar en el tema de la salud mental

de mujeres solicitantes de refugio, el trabajo con la memoria colectiva como parte de procesos de acompañamiento y el acompañamiento psicosocial para personas activistas y organizaciones defensoras de DDHH en América Latina. El marco teórico, contiene insumos necesarios para pensar y profundizar en temas de salud y salud mental, el género como determinante social de la salud, estudios de memoria social, relación entre memoria social y política, perspectiva feminista en las memorias de lucha, trauma psicosocial en Ignacio Martín -Baró: afectación de la salud mental en contextos de violencia socio-política, el enfoque psicosocial como clave para procesos de acompañamiento psicosocial a sujetos políticos en América Latina: el modelo de Aluna y consideraciones sobre la afectación a la salud mental de terapeutas en procesos de acompañamiento psicosocial (estos elementos más adelante se retomarán para el análisis de los resultados y las discusiones y conclusiones del proceso). Luego de este desarrollo teórico- conceptual, se da paso a la presentación de los objetivos, general y específicos, que guiaron el proceso de realización de este proceso de TFIA, para luego pasar a detallar los procesos y procedimientos que se siguieron para desarrollarlo, contenidos en el apartado metodológico.

V. OBJETIVOS

A partir de la revisión de antecedentes sobre el tema, así como la reflexión teórico-conceptual, se plantean los siguientes objetivos como guías del proceso que se desarrolló con el grupo de mujeres:

1. Objetivos

1.1 Objetivo general

Articular un espacio de acompañamiento psicosocial con un grupo de mujeres activistas nicaragüenses solicitantes de refugio, mediante la reconstrucción de la memoria de lucha de la crisis sociopolítica en Nicaragua durante el 2018

1.2 Objetivos específicos

- ❖ Facilitar un dispositivo de escucha psicosocial a mujeres activistas nicaragüenses para que puedan narrar sus memorias de la lucha en un espacio que privilegie su contención y fortalecimiento psicoemocional.

- ❖ Brindar un acompañamiento psicoemocional para la sistematización de la memoria de lucha

A partir de estos marcos de posicionamiento para realizar el proceso se planteó la metodología acorde al proceso que se iba a realizar como parte del Acompañamiento Psicosocial de las participantes. Este se presenta a continuación.

VI. METODOLOGÍA

A continuación, se describe el método de la intervención, en donde se expondrán las tareas realizadas a partir de los objetivos propuestos y otros aspectos que ayudan a conocer con mayor profundidad el proceso realizado. Se detalla la población meta, los criterios de selección o inclusión- exclusión de las participantes, beneficiarios directos e indirectos de la práctica, los alcances, logros obtenidos, modelo de intervención seguido, técnicas e instrumentos utilizados, idoneidad y aplicabilidad en la propuesta de intervención y limitaciones encontradas en el TFIA, así como las precauciones tomadas para proteger a las personas que participaron en el proceso.

1. Población meta

La investigación aplicada en salud se realizó con 6 participantes activistas, solicitantes de refugio, nicaragüenses, de las cuales 4 completaron todo el proceso. Las mujeres se encontraban en un rango de edad entre 21-35 años. Dos de ellas son madres de dos hijos cada una, que quedaron en Nicaragua a cargo de familiares tras el proceso de exilio. Entre los perfiles de activismo o académicos se encuentran: una socióloga, una promotora social en construcción de redes de género, una comunicadora social en temas de género, dos activistas LGTBIQ, de los cuales una era estudiante de Trabajo Social a nivel Universitario y la otra mujer es trans y se encontraba en proceso de planificar sus estudios superiores en una carrera de Ciencias Sociales y derechos humanos.

2. Criterios de inclusión/exclusión

Para efectos formales y de requisitos de la estructura de los trabajos finales de investigación aplicada en salud se solicita que definamos criterios de selección e inclusión de la población meta. La técnica que trabajamos fue activar una ruta de referencias a través de contactos claves de Cenderos, que cumplieran con los siguientes criterios de participación, de acuerdo a la tabla que sintetiza la información a continuación:

Tabla 1

Criterios de selección e inclusión de la población meta.

<i>Criterios</i>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mujeres que tengan 18 años o más de edad. ✓ Que ya hubiesen presentado su solicitud de refugio ante la oficina de Migración entre mayo 2018 – mayo 2019. ✓ Dieran el consentimiento para participar de un espacio grupal de manera respetuosa y sensible a las situaciones vividas por las demás mujeres. ✓ Contaran con referencias desde Cenderos. ✓ Hubieran participado de la lucha política en Nicaragua entre abril y agosto del 2018. <p><i>Nota: No se incluyeron mujeres nicaragüenses que se encontraban en Costa Rica previo a abril del 2018 y que no hayan participado activamente de la lucha</i></p>

Elaboración propia.

3. Beneficiarios directos e indirectos de la práctica

Las personas beneficiarias directas fueron 5 mujeres, con edades entre 21 y 35 años, activistas feministas exiliadas nicaragüenses. Ellas participaron directamente en los procesos colectivos, individuales y de devolución de los resultados del proceso y de los productos elaborados durante las sesiones.

Como beneficiarios indirectos tenemos tanto instituciones como personas que podrían retomar este TFIA como antecedente para conocer detalles del proceso: recomendaciones, limitaciones, etc. para sus futuras intervenciones, entre ellos: la Universidad de Costa Rica, organizaciones como CENDEROS (que refirió a las participantes), estudiantes universitarios y universitarias, así como profesionales de distintas

disciplinas interesados en esta población y temas salud mental y acompañamiento psicosocial en población exiliada, conflictos sociopolíticos, derechos humanos, entre otros.

4. Alcances

Los alcances de este proceso de acompañamiento psicosocial se remontan al fortalecimiento de la salud mental colectiva, visualizándolo entre los siguientes aspectos:

- 9 sesiones colectivas en total (de las cuáles se realizaron 6 sesiones de acompañamiento psicosocial y 3 sesiones de evaluación y cierre).
- Un promedio de 2 sesiones individuales por participante.
- Referencias a organizaciones/instituciones que podían atender apoyos puntuales (salud física, salud mental, apoyo socioeconómico, etc.).
- Reconocimiento individual y colectivo de situaciones de riesgo, impactos psicosociales, capacidades de afrontamiento.
- Aprendizajes en estrategias de autocuidado y cuidado colectivo en tanto mujeres activistas
- Escucha y trabajo con las memorias de lucha y exilio hasta el primer semestre del 2019, organizadas en una línea de tiempo

5. Logros obtenidos

Este proceso de acompañamiento psicosocial facilitó un espacio grupal e individual para la elaboración y procesamiento de memorias de la lucha en el conflicto sociopolítico que estalla en el 2018 en Nicaragua. Desde un enfoque crítico latinoamericano (Aluna, 2019), consideramos que el espacio colectivo e individual generó claves para el fortalecimiento de la salud mental colectiva de un grupo de cinco mujeres activistas nicaragüenses exiliadas en Costa Rica. Les permitió repensar su rol en la lucha en tanto mujeres, fortalecer el tejido social entre un grupo de activistas en el exilio, procesar y apalabrar experiencias difíciles, tejer redes de apoyo, organizar sus memorias de la lucha y exilio y reflexionar sobre el sentido de la lucha y ubicar estrategias de autocuidado en tanto activistas exiliadas para continuar en

sus labores de activismo “desde otro lugar”. También facilitó la sistematización de las memorias compartidas en una línea de tiempo que las participantes valoran como herramienta para incidencia y reflexión política a futuro. A su vez, permitió la elaboración de contenidos para una libreta de memorias que se les entregará fuera del marco del TFIA.

6. Modelo de Intervención seguido

Las estrategias de intervención/diseño de la propuesta de salud se enfocó en la propuesta de un abordaje grupal desde un enfoque psicosocial para mujeres activistas nicaragüenses solicitantes de refugio. Se planteó la convocatoria desde el “Programa de Atención inmediata, Protección, Acompañamiento e Integración efectiva y positiva con Solicitantes de Refugio, haciendo énfasis en personas sobrevivientes de VSBG y población LGBTI en extrema vulnerabilidad” de Cenderos.

Se utilizó el modelo de Acompañamiento Psicosocial de Aluna, utilizado en casos de violencia sociopolítica y que propone elementos a tomar en cuenta para realizar procesos colectivos e individuales tales como la violencia, represión y poder, salud mental y derechos humanos. Este modelo también considera análisis del contexto sociopolítico, del miedo y de la seguridad, identificación de los impactos psicosociales, reconocimiento de las formas de afrontamiento, proyección de espacios, tiempos y acciones para pasar al fortalecimiento de las y los acompañantes, cuidado personal y colectivo, así como necesidad de formación en acompañamiento psicosocial, que resultó muy útil para el trabajo que se realizó pues dio guías prácticas de abordaje y seguimiento durante el proceso con las participantes.

7. Técnicas e instrumentos utilizados

La estrategia de intervención utilizada incluyó las siguientes valoraciones:

- El diseño de las sesiones desde un enfoque psicosocial.
- El abordaje mediante una metodología grupal –colectiva y participativa.

- La implementación de las sesiones desde un marco de derechos humanos y perspectiva feminista.
- La elaboración colectiva de productos (línea de tiempo, tabla de identificación de actores y ubicación en un mapa) como parte de la estrategia de la Reconstrucción de la Memoria Histórica que puedan servir como herramientas para la incidencia si las participantes así lo desean.
- La evaluación en conjunto con las participantes al cierre de cada sesión, así como una devolución/retroalimentación de los resultados previo a la elaboración del informe final, como mecanismo de respeto a las participantes y empoderamiento sobre la información.
- La ubicación de las sesiones fue Rincón Maleza, espacio para organizaciones sociales como espacio seguro.
- El trabajo en conjunto de 2 psicólogas para poder brindar contención psicoemocional en caso de requerir apoyar de manera individual a una participante durante o después de una sesión grupal.
- Garantía de anonimato y confidencialidad en la publicación y presentación de los resultados de la intervención, así como en los productos finales, como estrategia de seguridad.
- Guía de consentimiento informado (incluida como el anexo No. 1).

Además, como guía del proceso de acompañamiento se utilizó la guía metodológica de Aluna. Debido a que es una propuesta que se muestra particularmente sensible ante las necesidades de los grupos que han experimentado violencia psicosocial en Latinoamérica, correspondió muy bien con el tipo de proceso que realizó con las participantes. A continuación, se detallan los distintos instrumentos utilizados bajo este modelo de acompañamiento utilizado:

- Tabla de análisis de riesgos y contextos (incluida como el anexo No. 2).
- Identificación de impactos psicosociales y detección de capacidades de afrontamiento individual (incluida como el anexo No. 3).

El uso de estos instrumentos durante las sesiones individuales y colectivos permitieron detallar los escenarios en que se encontraban al momento de realizar el TFIA (todo esto se presenta en el apartado de sistematización más adelante). Por otra parte, entre las técnicas utilizadas, se puede mencionar: el uso de la escucha empática, validación de emociones, reflejos, preguntas por las experiencias subjetivas durante la lucha y exilio que dieron cuenta de los riesgos, situación de contexto, manejo de miedos, capacidades afrontamiento y estrategias de autocuidado. Todo esto también se describe con mayor detalle en los apartados siguientes, donde se presentan los resultados y análisis del proceso desarrollado.

8. Idoneidad y aplicabilidad en la propuesta de intervención y limitaciones encontradas en el TFIA

Para la implementación de este proyecto, se planteó una estrategia de intervención de 10 sesiones, pero debido a distintas situaciones que se dieron durante el proceso se tuvo que modificar esta primera propuesta y se realizaron un total de 9 sesiones colectivas y además alrededor de 2 sesiones individuales con cada participante. En las sesiones de cierre, se realizó la devolución y evaluación del proceso realizado: se les explicó a las participantes cómo se estaba elaborando el informe final, se les mostró los productos elaborados durante las sesiones y se trabajó con algunas preguntas generadoras para conocer cómo estaban, cuáles pensaban que habían sido los aciertos y desaciertos del modelo de acompañamiento psicosocial utilizado, entre otros aspectos.

En el capítulo de limitaciones encontradas se especifica en detalle algunos elementos que significaron retos no solo para las facilitadoras, sino también para las participantes (sobre todo al tomar en cuenta que el proceso de exilio significa una serie de retos a nivel físico, emocional, económico, organizativo, de seguridad, entre otros). Se reconoce que el modelo de Aluna (2019) constituyó una guía fundamental de puntos clave para abordar con las participantes como parte de la violencia sociopolítica que habían afrontado en Nicaragua y que seguían viviendo en el proceso de exilio. Como dicho modelo contiene elementos para sesiones individuales y colectivas, dichos criterios permitieron trabajar con mayor detalle

aspectos relacionados con los impactos psicosociales que estaban viviendo en ese momento, su seguridad personal y su fortalecimiento, cuidado personal y colectivo, entre otros elementos detallados en el apartado de sistematización.

Utilizar este modelo con las participantes fue un gran acierto porque permitió contar con elementos de seguimiento en las situaciones de violación de derechos humanos que las participantes habían tenido que afrontar. Permitted trabajar de manera más detallada en cómo se sentían a nivel corporal, emocional, organizativo, comunitario, etc. y brindar el acompañamiento ante dichas situaciones.

9. Precauciones tomadas para proteger a las personas que participaron en la práctica

De acuerdo con lo establecido por la Universidad de Costa Rica, en conformidad con los requerimientos de Buenas Prácticas que describe el Consejo Nacional de Investigación en Salud (CONIS) del Ministerio de Salud, se utilizará una fórmula de consentimiento informado para garantizar la calidad de la investigación biomédica y proteger los derechos de las mujeres participantes en esta investigación. Este documento contiene los criterios que describen todos los detalles de comunicación obligatoria referentes a la investigación que se va a realizar. El que se preparó para este estudio de investigación se incluye como anexo No. 1 y contiene los elementos que le fueron leídos y explicados de manera individual a cada participante.

Las investigadoras tuvieron en él una guía de aspectos que deben ser informar de forma clara a las potenciales participantes de la investigación. Se incluye: una descripción del propósito y objetivo del estudio, de lo que se hará (en qué consistirá la participación de la persona), los potenciales riesgos y beneficios y en qué consisten los criterios de voluntariedad y confidencialidad.

Debido a que el consentimiento informado se basa en los principios bioéticos de la autonomía y el respeto a las personas, las investigadoras se aseguraron de que lo contenido en el consentimiento fue comunicado -o leído- y comprendido por las participantes por lo que se leyó conjuntamente durante la primera sesión. Para esto, posterior a la lectura y explicación de este se dispuso de un espacio para aclaración de dudas, para que pudieran

expresar claramente su voluntad de participar o no en la investigación. Como estuvieron de acuerdo, se contó con su firma en la hoja final.

Como se comentó, el consentimiento también incluyó un apartado sobre riesgos potenciales del proceso de investigación y cuenta con la explicación sobre qué se iba a hacer caso que una participante tuviera una crisis como parte del estudio, o si requiriera atención prolongada y se indicó que en ese caso será referida a la profesional en psicología de Cenderos, o de otra instancia correspondiente, previa comunicación y coordinación con esa institución (ver anexo No. 1). Por tanto, contenía los aspectos descritos por el Comité Ético Científico de la Universidad.

VII. PROCEDIMIENTO DE LA INTERVENCION

1. Descripción de los procesos realizados con las participantes

1.1. Aspectos generales

a) Tipos de sesiones realizadas

Para el proceso de acompañamiento psicosocial se realizaron tanto sesiones colectivas como individuales, en las que se trabajaron con 6 mujeres (en el próximo apartado se indicarán más detalles). El proceso constó de 9 sesiones colectivas (que incluye 6 sesiones de acompañamiento psicosocial desde el modelo de Aluna y 3 sesiones de devolución de resultados, evaluación del proceso de acompañamiento psicosocial y validación del modelo) y un promedio de dos sesiones individuales con cada participante (que iban desde una hora en adelante, según la participante lo necesitara, o deseara profundizar en cada sesión).

Se dio inicio con las sesiones colectivas y posteriormente se iniciaron sesiones individuales con cada participante, para posteriormente continuar nuevamente con la modalidad grupal. Todo esto responde a la detección de necesidades en el grupo, a situaciones de salud y coyunturales, conforme las situaciones en Nicaragua y la dinámica del activismo que mantuvieron las participantes en Costa Rica durante el proceso lo fueron requiriendo y marcando y se realizó en coordinación con el equipo asesor.

En la primera sesión grupal el interés principal fue marcar condiciones para velar por la seguridad, confidencialidad y apoyo de las participantes durante el proceso. Por esto, se realizó un encuadre al inicio, se abrió un espacio para que las participantes pudieran proponer conjuntamente reglas o acuerdos para el desarrollo de un proceso que tomara en cuenta sus necesidades y se les compartió el consentimiento informado que las terapeutas facilitadoras habían elaborado previamente (se leyó conjuntamente y se les dio una copia). Todos estos detalles se especificarán con mayor detalle en el siguiente apartado, como parte de la sistematización y en referencia a lo que fue ocurriendo en el proceso.

b) Mujeres que participaron en el proceso

Para el proceso de Acompañamiento Psicosocial se realizó una convocatoria a varias mujeres activistas feministas nicaragüenses, que fueron contactadas por medio de Cenderos, En total participaron 6 mujeres, con edades entre 21 y 35 años. Todas identificadas con el feminismo y con tiempos variables de activismo, desde algunos años hasta más de una década.

Los hechos de violencia sociopolítica del 2018 en Nicaragua hicieron que tuvieran que salir de su país y se hayan exiliado en Costa Rica en condición de solicitantes de refugio. Para la fecha de inicio de las sesiones -en junio del 2019-, ya todas tenían varios meses (incluso en algunos casos casi un año) de estar en Costa Rica. Todas fueron afectadas de distintas maneras por estas situaciones, pero continuaron con procesos organizativos desde el feminismo. En el apartado de sistematización, ubicado un poco más adelante, se brindarán más detalles de las participantes, relatos elaborados desde su propia voz, desde el cómo se caracterizaron y lo que describieron de sí mismas en el proceso colectivos.

2. Cronograma: tiempos, ejes y tareas de la intervención

La siguiente tabla describe las estrategias seguidas para cumplir con los objetivos propuestos en el Trabajo Final de Investigación Aplicada y los tiempos destinados a cada actividad. También se describen los principales ejes de trabajo y niveles de intervención, las tareas realizadas y los criterios de evaluación de las intervenciones:

Tabla 2

Cronograma del proceso de acompañamiento psicosocial

<i>Cronograma del proceso de acompañamiento psicosocial</i>				
Eje	Tareas	Cronograma	Criterios de Evaluación	Nivel de Intervención
1. Dispositivo grupal: Puesta en Común	6 sesiones grupales: <ul style="list-style-type: none"> ✓ fortalecer tejido social entre activista ✓ análisis de riesgos y contextos colectivos ✓ reconocimiento de impactos psicosociales colectivos de la crisis sociopolítica del 2018, la lucha y el exilio ✓ reconocimiento de las estrategias de afrontamiento colectivo ✓ diferencias miedos irracionales de miedos reales ✓ elaborar culpas ✓ reflexiones de la lucha y exilio desde una perspectiva feministas 	Marzo-diciembre del 2019	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evidencias de vínculos fortalecidos entre este grupo de mujeres activistas exiliadas (ejemplo, al finalizar el proceso surgió un efecto no previsto que fue la organización en “Red de mujeres pinoleras”) ✓ elaboración de tabla de riesgos y contextos ✓ identificación colectiva de impactos psicosociales y capacidades de afrontamiento ✓ lluvia de ideas de estrategias de autocuidado y cuidado colectivo ✓ lectura del proceso de lucha y de la organización política en el exilio desde su participación y poder en tanto mujeres 	Varios niveles: <ol style="list-style-type: none"> 1) atencional (articular el espacio de escucha colectivo-individual) 2) educativo (explicar rutas de acceso a derechos) 3) promoción de salud (referencias a organizaciones e instituciones para referencias de derechos, salud física, asistencia legal, atención psicosocial, asistencia humanitaria en Costa Rica)

<i>Cronograma del proceso de acompañamiento psicosocial</i>				
Eje	Tareas	Cronograma	Criterios de Evaluación	Nivel de Intervención
2. Sesiones individuales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ análisis de riesgos y contextos individuales ✓ reconocimiento de impactos psicosociales individuales de la crisis sociopolítica del 2018, la lucha y el exilio ✓ reconocimiento de las estrategias de afrontamiento individual ✓ diferenciar miedos irracionales de miedos reales ✓ elaborar culpas ✓ referencias a otras organizaciones para la atención de salud física, terapia psicológica, apoyo socioeconómico 	Marzo-diciembre del 2019	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflexión profunda sobre las culpas ✓ autoconsciencia de los impactos y capacidades de afrontamientos ✓ compromisos con estrategias de autocuidado ✓ referencias a organizaciones para la atención de su salud holístico 	Varios niveles: 1) atencional 2) educativo 3) promoción de salud
3. Elaboración de Línea de Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elaboración de las memorias en un orden cronológico 	Diciembre 2019	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Construcción colectiva de la línea de tiempo (como posibilidad de historizar entre ellas) 	Varios niveles: 1) atencional 2) Promoción de salud
4. Devolución y validación de	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 sesiones colectivas para realizar la 	Marzo 2021	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Consenso en el producto final 	Promoción de salud

<i>Cronograma del proceso de acompañamiento psicosocial</i>				
Eje	Tareas	Cronograma	Criterios de Evaluación	Nivel de Intervención
la línea de tiempo con las participantes	devolución de línea de tiempo y resultados, y validación de la línea de tiempo		de la línea de tiempo	

Elaboración propia.

Una vez presentada esta caracterización inicial, se da paso a la profundización de los detalles del proceso. Para esto, se incluyen las autodescripciones que hicieron las participantes; es decir, se incluyen relatos desde su propia voz. Seguidamente, se ofrecen aspectos sobre el proceso de encuadre y se especifican las etapas del conflicto sociopolítico construidas a partir de lo que ellas nos compartieron. Luego se comparte la sistematización de las sesiones, por medio de cuadros que explican el trabajo que se realizó en las sesiones colectivas, individuales y de cierre, evaluación del proceso y devolución de resultados. Todo esto es la antesala al apartado de análisis de resultados de esta experiencia de trabajo.

VIII. SISTEMATIZACIÓN

1. ¿Quiénes son las participantes? - Relatos desde la voz de las participantes

A continuación, se presentan relatos desde las voces de las participantes en donde nos permiten acercarnos a su vida, sus ideales, sus luchas y motivaciones. Ellas nos contaron un poco más de sí durante la sesión colectiva # 2 y eso dio la oportunidad de acercarse a cómo se perciben, se reconocen y describen. Esto nos permite presentarlas a continuación y verlas de manera más cercana: reconocer un poco más su accionar como sujetos políticos y acercarse más a cómo fue su proceso de involucramiento en la lucha de abril 2018:

OD

OD: Narró que estuvo en Upoli en Managua cuando se incorpora a la lucha. Fue etiquetada por el CPC (organización barrio) como anti-orteguista por asistir a protestas y actividades pro-derechos humanos muchísimo antes de abril 2018. Su mamá fue del CPC y actualmente sigue defendiendo a Ortega. Tuvieron discusiones muy fuertes. Relata los 15 días que estuvo atrincherada en UPOLI. Ayudó en la producción de bombas, hacer denuncias por violaciones a DDHH, traer insumos médicos para heridos, y ayudar en todo lo que se podía. Tuvo mucho apoyo de amigas, por lo que dice “así fue como logré sobrevivir por más tiempo”.

También contó que la persecución y amenaza constante fue muy intenso, y decidió involucrarse aún más en la lucha, pero de manera distanciada de sus amigas, “La decisión es mía. Voy sola porque si me agarran, me agarran a mí”. Dice que decidió involucrarse en la lucha porque “tenemos que estar revolucionando a Nicaragua porque es un sistema machista, patriarcal y arcaica”.

Históricamente ha participado en luchas LGBTIQ en Nicaragua. Se define como activista más histórica y participaba en la mesa nacional LGBTIQ. Incluso apoyó la elaboración del último informe de Nicaragua sobre el estado de población LGBTIQ.

Por su nivel de riesgo, aceptó venir a Costa Rica por 2 meses para bajar su nivel de exposición y apoyar un encuentro de LGBTIQ desde Costa Rica. En su tiempo en Costa Rica, surgió en Nicaragua una falsa acusación penal porque había recibido millones de dólares para financiar “el terrorismo en Nicaragua”. Empieza a sentir mucho miedo al pensar en retornar porque la acusación circuló en medios de comunicación. Por este motivo, pidió refugio en Costa Rica. Está molesta porque siente que, si no hubiera venido al encuentro, estaría aún en Nicaragua. Sin embargo, trató de asumir una posición abierta al expresar: “hay mucho por hacer acá”.

Desde el exilio, ha trabajado en la denuncia internacional, hace fuertes críticas a ciertos “dirigentes” de nicaragüenses en el exilio (los que quieren lucha armada). Afirmo que la lucha fue cívica. En Costa Rica le da pena identificarse como refugiada ante los demás solicitantes de refugio porque vino con suficiente dinero (como venía a un congreso LGBTIQ), pudo traer sus maletas en un viaje por puesto fronterizo legal, no sufrió la pasada por puntos ciegos.

Siente culpa a veces y juicio de otras personas solicitantes de refugio quienes pueden pensar que su exilio “no fue tan fatal”. Para afrontarlo “trato de que cada momento acá valga la pena. Es mi conciencia cochona la que me sostiene, desde la conciencia de que la libertad empieza con mi cuerpo”, por lo que ve esta experiencia como continuidad de su activismo histórico.

GH

GH: Es de XX y se presenta como activista feminista más histórico. Al estallar la crisis en abril 2018, afirma “no podía quedarme callada. Estuve siempre en calle exigiendo derechos”. Su lucha fue en la UNAN sede Matagalpa. “Estuve en protestas cívicas en la UNAN. Se tomó por 2 días por el gobierno estudiantil”. Esta experiencia “me aportó el darme cuenta de lo capaz que soy en medio del miedo y tantas emociones”.

El 4 de agosto del 2018 ingresó por punto ciego ya que había solicitado primero su pasaporte y le fue rechazada por Migración en Nicaragua. Expresó que la crisis en Nicaragua

en cierta forma la hace sentir feliz, porque permitió que la gente abriera los ojos en su país en cuanto al machismo y patriarcado latente que siempre ha estado. Expresó: “Me veo como una chavala con miles de retos. Estaba en último año de XX (Carrera de Ciencias Sociales). Perdí mi título universitario”.

AC

AC: Ella contó que es XX (carrera de Ciencias Sociales), feminista independiente, y he hecho la lucha desde adentro siempre: desde adentro de la doctrina cristiana en un ministerio de mujeres y en radio en XX”. Con respecto a la crisis sociopolítica en Nicaragua, afirmó: “Esto nos cambió la vida”. Su lucha empezó el 12 de abril, cuando salió a la calle por primera vez. El 13 de abril, su vida cambió porque surgieron las amenazas hacia ella por redes sociales.

Después “vino lo de Indio Maíz y luego el 18 de abril”. El 28 de junio 2018 salió de XX y no ha regresado desde entonces a su pueblo. Narró que estuvo “metida” en el partido más de derecha y participó en Agentes de Cambio, y por eso siempre ha vivido persecución del sandinismo y “por eso la persecución contra mí por el gobierno fue aún más fuerte. Huyó de Managua hacia Masaya. Estuve en casas de seguridad y recibí apoyo de una asociación en dónde había ayudado antes. Traté de salir por aeropuerto, pero no pude. Me dio un fuerte sangrado vaginal. Finalmente salí por frontera por Peñas Blancas”.

El reto mayor ha sido estar en Costa Rica. “Llegué, pero no sabía dónde ir. Estuve por un mes oculta”. Sintió muchísima desconfianza hacia otras personas al inicio. “El exilio nos ha fortalecido”. Ha sido difícil la situación socioeconómica, la falta de empleo. En Nicaragua, “el gobierno les quitó a mis papas su pensión como castigo por mi participación. Esto les cambió la vida a ellos. Por eso no he callado. Recibí cartas y muestras de apoyo de gente. No me arrepiento de nada. Lo volvería a hacer. Pienso en la niñez de mi país. Trato de sobrellevar mis emociones. Es difícil porque se me reactivaron duelos del pasado. Lucho para no perder control sobre plan de vida que siento se me quedó paralizado en el 2018”.

Cuenta: “Estoy retomando autocuidado. En mi familia siempre asumí papel de cuidado. En mi grupo, siempre las he cuidado a todas. Soy defensora de DDHH. Ahora estoy más amplia a nivel de pensamiento. Ya entiendo que hay gente que se vuelca contra Ortega y las acepto. Crecí con que me enseñaron a odiar al Sandinismo. Pero la venganza no deja nada. Por eso creo que, si podemos reconstruir a Nicaragua”, “Me siento en una encrucijada ¿Cómo soportar?”. “Como mujer, el exilio me ha ayudado estar más unida con mi familia. Ellos han estado más pendientes de mí. Me ayudó a ser más sensible, humilde y aterrizada de lo que era”. “Me siento más positiva, más fuerte, no soy la misma de siempre. A pesar del dolor que he sentido, rabia y cólera, guardo la sencillez y humildad con que mis padres me criaron”. Cuenta que esa mañana está triste porque la tía fue atropellada la semana pasada por funcionarios del gobierno, y que ya está estable, pero sabe que nunca se investigará ni habrá justicia.

SF

SF: Tiene 35 años y expresó que está feliz “de ver a activistas juntas”. Tiene una niña de 9 años y un hijo de 5. Es indígena de XX. No se considera defensora de DDHH, sino más de perfil activista. “Hace 4 años me asumí como feminista”. Narra experiencias desde lo rural y la periferia, en contraste con iniciativas que privilegian solo las mujeres “del centro”. Con relación a su trabajo de base con mujeres en lo rural, afirma que “a las mujeres hay que buscarlas en las casas y comunidades”.

También refiere entender, -aunque no sea religiosa-, que las iglesias juegan un papel fundamental para facilitar el encuentro social entre mujeres en las comunidades, y aprovechó esos espacios para organizar a las mujeres. Contó: “Soy de familia sandinista, aunque luego estuve en el MRS. De allí fui expulsada por privilegiar la lucha de las mujeres”. “No he tenido maternidad sacrificada”. Es muy independiente. Su madre también fue migrante. Siempre ha sido fuerte y autónoma: “Pensé que estaba preparada para afrontar esto que se venía”.

Se unió a lucha en la Avenida Universitaria. Ya tenía otras experiencias de luchas. Fue rápido organizarse en esta lucha: “Me avisaron que estaban atacando a XXX, y mis hijos estaban allí.” Eso fue lo más difícil. “Vi a la JS reunida- yo anduve en el Frente y tengo muchas amistades feministas”. “Miré a mi gente tirando piedras”. Pensó “voy a informar, grabar, tomar fotos”. Decidió apoyar como corresponsal. En las primeras 3 semanas, se dedicó a apoyar medios de comunicación. Cuando ya empezaron a aparecer más muertos, “grababa y ayudada en lo que podía. Pero no podía más. Pensé: tengo que meterme”.

Armaron un puesto médico con apoyo de la gente, traían comida, caramelos, etc. El concejal del Frente “me denuncia, era amiga”. Llega la denuncia que se le hace de ser “terrorista”. Con respecto a esto vale destacar que 4 activistas del grupo mencionaron también tener denuncias como terroristas en su contra en Nicaragua.

Cuando se le preguntó: ¿Cómo se miraba a sí misma?, indicó que: “En transformación de mi manera de ser. Con mirada feminista, aunque a veces juego al feminismo de otras. Ocupo revisar eso. Todas tenemos una historia. Es una misma lucha, pero la lucha por las mujeres es distinta. Los machos ven mal a un grupo de mujeres fuertes”, “Ni los sapos me han expuesto tanto como los azul y blanco”. “No me puedo divertir porque mis hijos están allá”. “Mi mayor temor es que mis hijos me culpen por abandonarlos. No tienen por qué entenderlo. No quiero sentirme culpable”. “Me mantiene la sororidad. No tenía idea del poder de las redes de mujeres. Conozco gente del movimiento de Frida. Las muchachas me acogieron, se turnaban para sacarme de la casa. Es super importante las redes de mujeres. Cenderos ha dado asesoría, papeles, apoyo, trabajo. Y por ese trabajo me han juzgado. La gente siente que tengo privilegios.”

En el momento de las sesiones había tenido varios cambios en su forma de pensar y actuar con respecto a su autocuidado: “Me veo más egoísta en este momento. Tomo los domingos para mí. Yo descanso”, “Tenía mucho rencor al inicio. Ya no tanto. Dudé si la lucha cívica no lleva a nada. Ahora sí estoy clara, no quiero ver más muertos. Me tocó fotografiar a cuerpos de mis amigos muertos. No lucho solo por mis hijos- ellos tendrán su propia lucha.

Ha sido muy importante la mirada de mujeres LGTBIQ. Nunca me había sentido tan bien con gente LGTBIQ. En la marcha acá hubo bailes “chicheros”, solidaridad como nunca, sinergia, energías, y la lucha. Contó que ella sí quiere retornar. “Organizada o no, no lo sé. Extraño mucho a XXX, es un pueblo demasiado bonito”, “Ver mujeres organizadas fue lo máximo. Es una experiencia en crecimiento”. “Vengo de familia campesina. Nunca antes (sic) había dormido en el suelo. Acá en Costa Rica tocó, esa tristeza... Amo ese lugar (XXX)”.

También contó que tomó otros hábitos desde la lucha: “Empecé a fumar en las trincheras, y aquí (ya lo había dejado) el café. Fumar, tomar café, dormir. Así fue el inicio en Costa Rica”.

También contó: “Admiro a cada mujer. Renunciaron a tanto... La soledad me gusta, ese espacio personal. Me hace falta. Es difícil mantenerse sola en un país tan caro como este. Sí he sentido discriminación por la forma de hablar, por color de piel. He sentido muchas dudas. Me he vuelto llorona. Me cuesta mucho nombrar lo que siento. Peleo más con la gente”, sin embargo, recalcó: “La organización feminista es la apuesta. Si las mujeres lideraran sería distinto. Me desencanté de los políticos.”

AI

AI: Es de XXX y ha estado involucrada en múltiples luchas históricas a favor de los derechos de personas jóvenes, mujeres, campesinos, derechos de las personas LGTBIQ, en contra de la minería... Se considera activista desde secundaria, cuando fue presidenta de su sección. También estuvo en MRS y trabajó en su municipio con jóvenes y en movilización de fondos. Viene de una familia Sandinista (su familia es un matriarcado). Ha estado presente en varias luchas. Desde el 2008, siempre ha estado en contra de Ortega por el nivel de represión del gobierno. También trabajó con MAM (Movimiento Autónomo de Mujeres) para llevar el aborto terapéutico al escenario público. Desde el 2013 participó en otras manifestaciones y campamento en el INSS. También estuvo muy activa en las protestas por

elecciones libres y transparentes. Trabajó con campesinos y jóvenes para capacitar sobre el ciberactivismo.

Se unió el 18 de abril a las protestas por las reformas del INSS y cuenta con detalle lo que vivió en esos días: “Llegaron los motorizados y empezaron a asecharlos. Fue a los plantones con CISAS. Empezaron a provocarlas. Ella tiró una botella de agua plástica a los motorizados. Paralelo a esto, detrás del Mercado de Oriente, golpearon a AI, le avisaron y trató de llegar donde A, pero se topó con personas con palos, garrotes, cadenas. Llegó y miró a A. golpeada. Caminó del trecho de Rosti Pollos a la Plaza del Frente. Los Orteguistas atacaron Plaza del FSLN o “Victoria” (lo que ahora los de oposición llaman “plaza del fraude”). Dice que así se conoce un sapo. Siguen refiriéndose a ese lugar como Plaza Victoria.

Desde el 19 de abril estaba ayudando a los que eran presos políticos. Cuenta que el 20 de abril se organizaron tras otra marcha. A las 2p.m. se empezó a encender Monimbó (pueblo histórico de la resistencia). Buscaron la forma de defenderla: “Mamá dice que yo no sé hacer las cosas. Mi mamá me quiso denunciar... Surgieron campañas en redes diciendo que me iban a quemar la casa. Yo dormía en un colchón en el piso vestida ya, cualquier ruido pensaba que me iba a entregar ya que la casa es de mi abuelita, tía y mamá”.

“Yo apoyaba en comunicación y llevando granos básicos a las casas en XXX Me sentía segura entre los vecinos. Pero a ellos no les importó verme caer. Me entregaron. El 10 de julio salgo de Masaya... luego el 8 de septiembre, salgo a Honduras. Aún no lo asimilo. Salí por insistencia de J... Me decía que me quería libre y no presa... Ahora apoyo SOS del 19 de abril de Masaya.

Incluso participó con diseños: “Una semana antes de salir, diseñé camisetas para la libertad de los presos políticos. Sigo siendo temeraria... cuando salgo de XXX salgo con mi mochilita roja... Acá hago ayuda humanitaria, no tenía experiencia en esto. E. me dice que tengo que comer más tranquila, que apague mi celular. La gente siempre me escribe y yo busco la forma de solucionarlo. A veces pongo reales de mi bolsa. No puedo desconectarme de buscar ayuda a los demás organizada con SOS Nicaragua.”

Se siente defraudada por otras personas que la han criticado: “Vivo el juicio por tomarme una cerveza. Me han tomado fotos. Mi posición política: “no puedo” y cuando se le pregunta que ¿cómo se ve? Describe: “Aún me siento fraccionada con mi mente y mi corazoncito en Nicaragua y cuerpo acá. Estoy en sobrevivencia. Hay que buscar casa y comida, y si alcanza, debo mandar para mi gente. Estoy en comunicación con mi tía. Con mi mamá tengo más del año de no hablarnos porque me ofendió mucho. Me culpa de que ahora pasen necesidades y me dice que soy una puta... es difícil la relación”.

Concordó en algunas cosas con otras participantes: “Al igual que SF, me ha tocado estar en listas acusada de robarme los apoyos azul y blanco cuando más bien todo lo he dado por apoyar. No entiendo por qué. Quizás haya sed de protagonismo. Alguien te llama para pedir ayuda. Quizás yo no tengo que comer. Y otros me acusan porque creen que yo estoy bien y es fácil para mí resolverle a los demás. No tengo la culpa de estar organizada. La gente me conoce y yo los conozco, y por eso me confían... Hay ambición y sed de fama. Gente quiere ser referente de la lucha y es muy difícil...te ganas enemigos de gratis”.

AM

AM: Explicó que se sentía identificada con las demás mujeres del grupo: “Estamos todas en la misma condición. Tengo 2 hijos, de 11 y 9 años. Me involucré en la lucha después. Me corrieron de mi trabajo. Dudé si ir a Costa Rica o quedarme. Estamos aquí porque sufrimos las mujeres muchas injusticias. No encuentro otro punto... se paga tan caro...”.

Contó también algunos de los retos de vivir en el exilio: “Donde vivo acá... es feo. Vi donde golpeaban a un indigente el otro día en mi barrio y nadie intervino. Me agobia tanto. No he podido traerme a mis hijos. Me hace falta mi familia. Hay dificultad para poder trabajar. Tengo 5 meses acá y ya quiero irme...”

Más recientemente...

Definitivamente los retos y transformaciones han sido muchos durante este proceso de conflicto sociopolítico y exilio. Al reencontrar a estas mujeres varios meses después de

las sesiones colectivas e individuales para la devolución del informe final, conversación sobre los productos finales y evaluación del proceso realizado, tuvimos la oportunidad de escucharlas en otro momento de sus vidas, con mucho autoconocimiento y posicionadas muy claramente en lo que quieren para su futuro y por supuesto, con nuevos retos, percepciones sobre sí mismas, sobre Costa Rica, los espacios organizativos, el activismo, la familia.

También nos compartieron muchas de las reflexiones de los procesos que han vivido desde la lucha sociopolítica y de los cambios que perciben en sí mismas, por ejemplo: estar en contacto con sus emociones, aceptarlas, abrazarlas y e incluso poder expresarlas de modos distintos, poner límites y dejarlos claros, trabajar en muchos sectores, tener tiempo para sí, para cuidarse, para descansar y reconocer que eso también es importante y valioso para sus vidas. Por otra parte, nos comunicaron con gran claridad lo que quieren y planean para su futuro.

2. Encuadre

El encuadre se trabajó durante la primera sesión mediante una metodología participativa. Tras la presentación de las participantes y del equipo facilitador, se abordaron los siguientes temas:

2.1 Presentación de las terapeutas facilitadoras

Se les explicó que ambas co-facilitadoras eran profesionales, licenciadas en Psicología, quienes abrían este proceso de acompañamiento psicosocial breve dentro del marco de su trabajo final de graduación para optar por la Maestría en Psicología Clínica. Fue importante compartir las experiencias personales de ambas co-facilitadoras en el campo de los derechos humanos, atención a personas sobrevivientes de violencia sociopolítica, personas exiliadas, migrantes, entre otros temas afines. Quedó claro el interés en generar un espacio de encuentro y reflexión colectivo no solo para fines académicos, sino por un compromiso ético-político y solidario con las experiencias con estas participantes quienes además se identificaban como activistas/defensoras de derechos humanos.



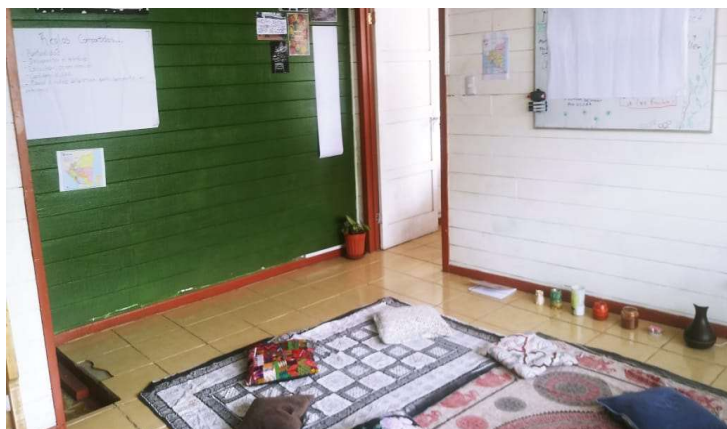
2.2 Compartir los objetivos de nuestro Trabajo Final de Investigación Aplicada en Salud

Se les compartió el objetivo general y los objetivos específicos del Trabajo Final de Graduación. Se explicó brevemente la justificación del trabajo y la importancia de habilitar espacios para la escucha tras vivencias de represión y conflicto sociopolítico. Se abrió un espacio para comentarios o preguntas, en el que todas reconocieron la necesidad de contar con espacios similares y agradecieron la apertura de este espacio.

2.3 Descripción de la dinámica y metodología de los procesos

En primera instancia, surge la importancia de crear un espacio seguro, con un acuerdo de confidencialidad entre participantes y facilitadoras, que permitiera la expresión de narrativas, afectos, vivencias del proceso de lucha y exilio reciente. Fue clave enfatizar la necesidad de crear un espacio muy relajado, con una metodología flexible, con mucha apertura afectiva y libertad emocional para poder compartir lo que quisieran. Planteamos un compromiso con ellas de brindarles contención emocional y sesiones individuales durante el proceso para poder apoyar o fortalecer algunas áreas psicoemocionales según fuera necesario. Si bien la facilitación del espacio se planificaba con antelación, el bienestar y las necesidades emocionales del grupo iba servir como guía para el desarrollo de cada sesión. Se planteó un acompañamiento desde el modelo de Aluna (2019) para personas activistas y defensoras de derechos humanos, con un enfoque desde los derechos humanos y perspectiva

feminista, en donde se le otorga un valor importante a su proyecto político, activismo, memorias de lucha y vivencias durante el exilio; además de trabajar la concientización de los impactos psicosociales, al lado del reconocimiento de sus capacidades de afrontamiento y resistencias, desde la escucha individual y colectiva.



2.4 Lugar de las sesiones

El lugar de las sesiones fue en Rincón Maleza, Centro Social en San José que era bastante céntrico y a dónde la mayoría podía acceder caminando. Igual, se les ofreció colaborar con el costo de los pases de bus para quienes lo requerían con la finalidad de reducir la brecha de participación por temas económicos.

El espacio físico consistía en un aula pequeña, despejada de muebles y sillas. Se preparaba el espacio cada sesión con mantas que sirvieron como alfombras en el suelo, almohadones, candelas, difusores, aceites esenciales para crear un ambiente acogedor y relajado.



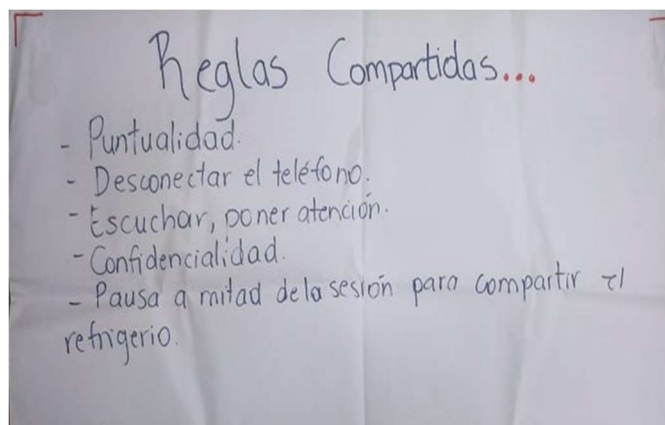
2.5 El uso de las bitácoras durante las primeras sesiones

Durante la primera sesión, se les entregó materiales a cada participante para elaborar una bitácora de apuntes que podían usar durante las sesiones para anotar como se sentían o escribir lo que les resonaba tras las sesiones. Estas se utilizaron durante las primeras sesiones colectivas. Las últimas sesiones se dedicaron a la reconstrucción de la línea de tiempo, y no se utilizaron para las sesiones individuales. Algunos ejemplos:



2.6 Construcción de reglas en común

Durante la primera sesión, como parte del encuadre grupal, se realizó una dinámica para la construcción participativa y colectiva de las reglas. Las reglas acordadas y discutidas se ven en la siguiente imagen:



2.7 Consentimiento informado

El consentimiento informado se entregó para firmar al finalizar la primera sesión. Se leyó en voz alta colectivamente, se evacuaron dudas (aunque realmente todas manifestaron estar de acuerdo), y al haber estado cerca de espacios académicos/formales educativas anteriormente, afirmaban comprender la necesidad de procedimientos formales. Algunas participantes solicitaron permiso para llevarse una copia y firmar al inicio de la siguiente sesión, para poder leerlo con calma. Se detectó un error además en la impresión del consentimiento al decir que las sesiones se podrán grabar. Se acuerda reimprimirlos para la semana siguiente y eliminar esa parte. Por lo demás estuvieron de acuerdo (ver anexo No. 1: Fórmula de Consentimiento Informado).

A partir de estas consideraciones y detalles con respecto al proceso primero se realiza una presentación de las etapas del conflicto y de quienes participaron en el Proceso de Acompañamiento Psicosocial realizado. Posteriormente se presentan las tablas de sistematización de las sesiones colectivas, de análisis de contextos y riesgos, de las sesiones individuales y las que realizamos de cierre y evaluación del proceso realizado y con ello dar paso al análisis de resultados.

3. Etapas del conflicto de abril 2018

3.1 Antes del conflicto de abril 2018

Sus experiencias antes del conflicto de abril 2018 estaban más vinculadas a riesgos a la integridad psicoemocional y social. Narran campañas de desprestigio en redes sociales por participación en marchas, plantones, etc. Estaban mayoritariamente vinculadas a luchas feministas o por los derechos de la población LGTBIQ, aunque siempre estaban presentes en todas las luchas de movimientos sociales de manera solidaria. Ocasionalmente hubo confrontaciones policiales sobre todo en su participación en grandes luchas como las movilizaciones en apoyo al movimiento de campesinos en contra de la construcción del canal interoceánica o las protestas por la quema de la Reserva Forestal de Indio Maíz¹. Sin embargo, empezaron a experimentar miedo por su integridad física hasta el conflicto político de abril del 2018. Sus capacidades de afrontamiento individual y colectivo anterior a esta etapa eran suficientes para minimizar el impacto y, por ende, la percepción de riesgo era baja hasta este momento. Se sentían bastante seguras en sus labores como activistas.

3.2 Durante conflicto abril 2018

Narraron varias etapas del conflicto que son importantes de desglosar por las afectaciones subjetivas desde una óptica psicosocial.

a) Inicio del conflicto en abril 2018

Lo describen como un proceso abrupto e inesperado. Los dos antecedentes más cercanos que ubican fueron las protestas por la quema de la reserva de Indio Maíz aunado a

¹ Ver línea de tiempo para ubicar estos hitos y contar con más información.

las protestas contra el INSS por la modificación arbitraria al porcentaje de pensiones que afecta a la población adulta mayor de Nicaragua. Detallan el proceso de protesta social ordinario que siempre habían seguido: las convocatorias, organización en plantones, movilizaciones, etc. Sin embargo, nunca esperaron toparse con la utilización de la fuerza bruta policial, disparos a personas adultas mayores ni disparos a estudiantes dentro de las universidades públicas que siempre fue identificado como lugares seguros. La polarización social creció intensamente, y describen como la Juventud Sandinista se une con la policía y militares en actos de represión generalizada y persecución al inicio del conflicto.

En ese momento, las mujeres narran una sensación de indignación frente a la injusticia percibida, y más bien activan en ellas un sentido de lucha por la justicia, autonomía y defensa de la democracia. Sin mayor articulación ni coordinación nacional, emerge lo que llaman “el movimiento de autoconvocados 19 de abril” de manera extensiva en todo el territorio nacional con grupos de resistencia. Describen sentimientos de furia, indignación, pero de mucha fuerza colectiva, con grandes deseos de combatir lo que se les materializa como un gobierno autoritario dictatorial. Los afectos en ese momento están elevados. Sienten ánimo y esperanza de poder detener la violencia sociopolítica que se desata en su país. Sin embargo, para este momento, ya identificaban un nivel importante de riesgo que podríamos nombrar como “medio” para su integridad física (Aluna, 2017). No obstante, este miedo no las paralizó por la capacidades individuales y colectivas que reconocían para resistir y enfrentar estas situaciones.

b) Represión generalizada: respuesta en resistencia en universidades, trincheras y barricadas

El nivel de respuesta en resistencia colectiva fue contundente. En esta etapa, narran una dinámica eufórica de los movimientos sociales y grupos en resistencia. Se evidencia un despliegue de capacidades de resistencias y afrontamientos individuales y colectivos para la organización. Ya para este momento, llevan un conteo diario extraoficial de personas asesinadas y desaparecidas, se han organizado para crear puestos médicos improvisados

dentro de las universidades, barricadas, etc. para atender a la gente herida. Incrementan la cantidad de casos de personas fallecidas y heridas gravemente en combate, así como las desapariciones y detenciones arbitrarias. Incrementa la sensación de enojo, ira, indignación. Recuerdan el asesinato del periodista Ángel Gahona en Bluefields. Hay arrestos a importantes líderes del movimiento social, incluido el arresto de Ana Quirós, feminista y activista LGTBIQ histórica, que marca un hito importante en la línea de tiempo. Posterior a eso, las mujeres recuerdan un proceso de represión más selectivo hacia activistas, feministas y colaboradoras de las ONG. Ya detectan un incremento en el nivel de riesgo, sobre todo, durante la “Operación Limpieza” que narran con mucha indignación y también, recuerdos de temor por el levantamiento forzado de barricadas y fuego abierto de militares y policías en todo el país, pero en especial, en sitios emblemáticos para la lucha como fue Carazo y Masaya.²

Este momento es clave, porque les queda claro que no es una guerra que pueden ganar a corto plazo. A pesar del esfuerzo de resistencia, no pudieron sostener más tiempo la lucha contra el aparato militar y gubernamental. Inicia el primer éxodo masivo de personas hacia otros países. Esto genera sensación de enojo, desesperanza y tristeza. La afectación psicoemocional es colectiva, aunque hay esperanzas de que sea un proceso de exilio breve y que puedan organizarse para retornar pronto y reconstruir la democracia nicaragüense. Aquí hay una percepción del nivel de riesgo a la integridad física elevado y psicoemocional medio. Ya hay temores fundados por sus vidas y la de sus familias.

c) Represión selectiva: detenciones arbitrarias, presos políticos, torturas y confesiones forzadas/ coercitivas

Según los relatos, tras el levantamiento de las barricadas y trincheras, se realizan cientos de detenciones en condiciones arbitrarias e ilegales. Las personas que están y estuvieron presas son compañeras no sólo de lucha, sino amistades cercanas. Enterarse de las

² Para facilitar un orden cronológico de los relatos de las mujeres puede consultarse la línea de tiempo elaborada y validada por ellas, incluida como anexo # 4.

historias de tortura (interrogatorios con amenazas de muerte a familiares, confesiones forzadas, tortura sexual a mujeres y población LGTBIQ, desprendimiento de uñas, amenazas de torturas, etc.) marca un proceso de afectación colectiva e individual en las mujeres. Sienten temor por estas personas presas, luchan por su libertad mediante campañas de solidaridad en redes sociales y plantones, aunque el gobierno las reprime y persigue, infundiendo temor mayor con la clausura y desmantelamiento de las pocas organizaciones de derechos humanos que brindaban soporte a las familias de presos como CENIDH y CISAS. Empiezan a sentir profunda desesperanza y miedo.

En el caso de varias mujeres participantes, personas conocidas o amistades que estuvieron presas les cuentan que, en procesos de tortura física y amenazas psicológicas, fueron obligadas a firmar acusaciones en contra de ellas señalándolas como instigadoras o lideresas de los intentos de golpe al estado. Aunado a su activismo en redes sociales y denuncias públicas, empezaron a experimentar un proceso de represión selectiva. Informantes claves les confirma que existen órdenes de captura en su contra por el delito de “terrorismo de estado”. Narran la aparición de camionetas sin placas y vehículos motorizados frente a sus casas. Vecinos les avisan que las andan buscando. Las familias reciben amenazas de muerte si no entregan a estas mujeres. Tras ver la cantidad de detenciones, invasiones a casas vecinas sin órdenes de allanamiento, disparos a otras personas activistas en plena calle, en marchas, etc., y situaciones límites donde físicamente tienen que huir para salvar sus vidas, toman la decisión de reubicarse dentro del territorio nacional.

Esta etapa se caracteriza por experimentar un miedo y pánico intenso. Aún persiste una sensación de euforia, pero describen una generalización del miedo. Hay redes de apoyo, pero cada vez menos. La población general no quiere involucrarse. Hay menos recursos de solidaridad disponible. Ya el miedo afecta el tejido social y se empieza a ver efectos de “parálisis” y autocensura en los grupos de oposición al gobierno. Describen una fase de represión selectiva a grupos feministas, activistas LGTBIQ, personas y organizaciones defensoras de derechos humanos, campesinos y personas críticas al gobierno de Ortega. Aparecen cuerpos descuartizados de personas que militaban en el FSLN que desertaron el partido o se rehusaron a participar en la represión y actos de violencia en ese período. Dos

de las mujeres participantes militaban en el FSLN y temían con más razón por estos procesos de tortura selectiva a personas desertores.

Describen afectaciones graves a nivel de salud mental y física. Narran días sin dormir bien, durmiendo en el suelo para evitar balazos, reacciones fuertes frente a cualquier sonido que sea similar a un disparo o bomba, intolerancia a escuchar gritos o personas llorando, dolores de cabeza, náuseas, falta de hambre, dolores corporales muy fuertes, y culpa por el riesgo que creen haber traído a sus familias, etc. También refieren afectaciones al tejido familiar, puesto que, en varias historias, las llevó a procesos de ruptura o culpabilización intensas. Para este momento, los niveles de angustia y miedo sobrepasaban por mucho su capacidad de afrontamiento individual y colectivo. Sin embargo, la urgencia y gravedad de la situación las obliga a permanecer en estado de alerta y seguirse moviendo de casa en casa en las pocas opciones de casas de seguridad de familias solidarias que seguían funcionando. Sin embargo, llegan a la comprensión de que es insostenible, y que están colocando a otras personas en riesgo por acogerlas en esas condiciones.

El nivel de riesgo a la integridad física y psicoemocional se eleva en esta etapa, y las reubicaciones locales se tornan insostenibles e insuficientes por el nivel de control y organización barrial del FSLN mediante los Consejos de Poder Ciudadana (CPC) quienes realizan campañas de desprestigio comunitarios y amenazas a vecinos(as) si no reportan a “las golpistas y traidores del Nicaragua”. Sin otra alternativa posible para preservar sus vidas, huyen del país en busca de refugio en Costa Rica.

d) Huida y exilio

Algunas mujeres lograron ingresar legalmente a Costa Rica por su vinculación a redes regionales de LGTBIQ, derechos humanos y agrupaciones feministas mientras otras tuvieron que ingresar por los denominados “puntos ciegos” y solicitar refugio desde su ingreso para evitar una deportación. Lo que comparten en común de estas memorias fue la incertidumbre. Ninguna contaba con recursos económicos para financiarse su estadía en el exilio. Nombraron rupturas en sus distintos proyectos de vida: maternidad, estudios, beca para

posgrado, activismo en movimientos feministas o políticos en Nicaragua, pérdida de empleo, entre otros al optar por el exilio. Todas sufrieron críticas fuertes de familiares u otras personas activistas que permanecieron más tiempo en Nicaragua. Llegaron en momentos distintos, pero con solo unos meses de distancia entre ellas entre mediados de 2018 e inicios de 2019. En común, el proceso de exilio les generó niveles altos de angustia por la incertidumbre de cómo iban a subsistir en un país extranjero, sentían miedo del rechazo por las historias de discriminación histórica en Costa Rica hacia las personas nicaragüenses, y “asfixia” por no contar con dinero para mandarle a sus familias en Nicaragua. Todas las mujeres participantes se identificaron como proveedoras económicas de sus familias. El exilio no solo las colocaba en una situación de inseguridad financiera personal, sino familiar. En este momento de llegada inicial, el riesgo mayor era psicoemocional y económico. Se redujo significativamente el nivel de riesgo físico.

e) Vivencia del exilio

Para fines de análisis, es importante ubicar dos momentos en el proceso de exilio. Los primeros 6 meses en el país que llamaremos Fase de Exilio temprano, y luego una Fase de agotamiento que coincide con el inicio del proceso de acompañamiento psicosocial (que para el promedio de las mujeres representó un promedio de 9-10 meses de llegada al país).

f) Exilio temprano

Independientemente de la ruta de ingreso a Costa Rica, su proceso de exilio ha sido una historia de sobrevivencia. A pesar de la angustia por la incertidumbre, al llegar a Costa Rica se toparon con algunas redes de solidaridad que las apoyaron durante sus meses iniciales. Algunas organizaciones de DDHH acompañaron procesos de reubicación internacional (Fundación Acceso), otras ofrecieron acogida en casas temporales y atención psicosocial (Cenderos), servicios de asesoría psico jurídica (Servicio Jesuita para Migrantes), y apoyo socioeconómico en coordinación con ACNUR (RET y Fundación Mujer). Estos

meses de apoyo psicosocial generaron un período de calma relativa y les permitió trabajar en la organización territorial de la comunidad nicaragüense en el exilio, participar en procesos de denuncia con la CIDH y otros espacios de DDHH, reagruparse y reconectarse con demás activistas y personas defensoras de DDHH que también estaban exiliadas en Costa Rica. Esto posibilitó los primeros esfuerzos por una organización política para pensar salidas democráticas a la crisis sociopolítica en Nicaragua a través de la conformación de la Alianza Cívica. En paralelo, había mesas de diálogo en Nicaragua que generaron esperanza inicial de encontrar alguna salida sin conflicto armado. A pesar de todos los impactos psicosociales experimentados, este fue un período de fortalecimiento del tejido psicosocial con demás nicaragüenses exiliados. En este tiempo, las mujeres participantes reportaron sentirse fortalecidas por las redes de apoyo, el acceso a servicios de atención psicosocial de algunas organizaciones, y la esperanza de un retorno pronto y salida democrática sin armas al conflicto armado. El nivel de riesgo a su integridad física era baja y su riesgo psicoemocional era medianamente manejable para ellas.

g) Agotamiento

La siguiente etapa en el exilio implicó para estas mujeres un período muy difícil marcado por profundas angustias y nuevas amenazas para su integridad física y psicoemocional. Al superar los 6 meses en el país, ya no eran elegibles para apoyo socioeconómico según el modelo de respuesta implementado por ACNUR con sus agencias socias en el país. Aunado a esto, coincidió con una nueva ola de exilio por razones más socioeconómicas de personas nicaragüenses impactados por la inestabilidad política y económica en Nicaragua tras el conflicto del 2018, así como nuevas olas de flujos migratorios de personas de África continental que sobrepasaron la capacidad de respuestas de apoyo de ACNUR y organizaciones sociales en Costa Rica. Se observan filas larguísimas en puestos fronterizos y en Migración de mujeres, niños(as), personas adultas mayores durmiendo en el suelo, etc. Frente a los atrasos de Migración por otorgar los famosos permisos temporales de residencia (“carnés de refugio”), incrementó el desempleo y precarización de las condiciones

de vida de las personas exiliadas. Al no poder hacerle frente al pago de alquiler de viviendas, ocurren desalojos en todo el país, y se empieza a observar personas solicitantes de refugio durmiendo en los parques u otros espacios públicos. Emergen por necesidad las grandes Casas Colectivas, en donde duermen hasta 40-60 personas en casas de 4 habitaciones en condiciones de hacinamiento. Varias de las mujeres participantes estaban viviendo en casas colectivas al iniciar el proceso de acompañamiento.

Este proceso también coincide con el temor por la denegación formal del refugio tras una segunda entrevista en Migración. Según las mujeres participantes, para este momento, se calcula que había más de 100 mil personas exiliadas en Costa Rica, y sólo se conocen de 3 casos de refugio aprobado. Esto incrementa su sensación de angustia, aunque lo que sucede realmente (verificado tras la finalización del proceso) es que la nueva ola de exilio masivo sobrepasa la capacidad de atención de Migración, y esto las beneficia por el mayor tiempo de espera antes para la resolución de sus casos individuales en Migración. Sin embargo, el temor por motivos de inseguridad jurídica era elevado en el grupo de mujeres durante el proceso de refugio. Si eran deportadas, sentían certeza de que iban a ser asesinadas en Nicaragua por el FSLN.

Paralelo a esto, ocurre una etapa de agudización y tensiones políticas entre la comunidad nicaragüense en el exilio. Surgen muchísimas agrupaciones, figuras de liderazgos y pugnas por poder. En una serie de congresos y reuniones con representantes de las diversas agrupaciones nicaragüenses, se desestabiliza la Alianza y se fragmenta la iniciativa de encontrar una salida pacífica y democrática a la crisis sociopolítica en Nicaragua. En Nicaragua ya hace meses había fracasado las mesas de diálogo nacional. Las agrupaciones feministas, así como la comunidad LGTBIQ no sienten representación en los espacios políticos. Frente al incremento de conflictos y luchas de poder, emerge una ola fuerte de desesperanza. El retorno pronto y anhelado a Nicaragua ya no se ve como una opción viable. Sin mayor apoyo del gobierno costarricense y agencias de cooperación internacional, estas mujeres se sienten “atrapadas” en Costa Rica, sin ningún tipo de apoyo socioeconómico ni psicosocial. Experimentan colectivamente momentos muy dolorosos, frustrantes y sensaciones de ira y derrota colectiva.

El inicio del proceso de acompañamiento psicosocial se ubica en esta etapa de gran inseguridad jurídica, socioeconómica y psicoemocional. El principio de realidad de estas mujeres las lleva a protagonizar experiencias de desalojos, hacinamiento, inseguridad alimenticia, falta de acceso a salud por no estar aseguradas, conflictos ideológicos y políticos, lo que incrementa las angustias de sobrevivencia en el país y las dificultades de visualizar un futuro posible con esperanza en Nicaragua. Hay una sensación de desesperanza generalizada que empieza a extenderse en la colectividad. El tejido social se ve gravemente afectado por las tensiones internas políticas entre la comunidad exiliada. Se incrementan nuevamente los riesgos psicoemocionales y físicos en estas mujeres como reflejo de las afectaciones al tejido psicosocial nicaragüense.

La lucha por sostener la esperanza en otro futuro posible para Nicaragua se ve afectada gravemente por las razones expuestas en el apartado anterior. Sin embargo, estas mujeres activistas se rehusaron a rendirse. Varias se involucraron en un campo nuevo: la de la ayuda humanitaria para sus compatriotas exiliados(as). Frente a tanta desesperanza, dolor y necesidades económicas, se organizaron en iniciativas de movilización de fondos, solidaridad con la comunidad en el exilio, etc. Una participante quien históricamente había sido activista feminista se autodenomina por primera vez como “activista humanitario”.

Al inicio del proceso de acompañamiento psicosocial, solo una mujer activista tenía empleo de jornada parcial con una ONG. Las demás subsistían de las redes de solidaridad, o en trabajos ocasionales como limpieza en casas cuando logran ubicar empleo, o realizando encuestas, etc. Algunas mujeres participantes mantenían un activismo más político mientras que otras se involucraron más en movimientos sociales feministas y de colectivos LGTBIQ. A pesar de lo difícil del momento de vida en que se encontraban, lograron articular sentido al presente y futuro a través de su involucramiento en actos de solidaridad humana y en las acciones de cuidado colectivo, la participación en nuevos espacios de denuncia política ante organismos internacionales, y en acciones concretas de autocuidado. Describían el futuro como difícil y complejo, pero aún creían en otro futuro para Nicaragua posible. No obstante, luchaban con sus sentimientos de depresión, cansancio extremo, angustia por la sobrevivencia en Costa Rica, tensiones con otras activistas, culpas con sus familias, etc.

También se incrementaban los reportes de la presencia de militares y paramilitares nicaragüenses en Costa Rica en labores no solo de recolección de inteligencia, sino involucrados en la participación de secuestros, amenazas y asesinatos de varios líderes en el exilio. Esto incrementó nuevamente los temores por la seguridad física de ellas en tanto activistas, y la angustia de sentir un retorno muy distante a Nicaragua hasta que no ocurra un cambio de gobierno del FSLN.

El mayor riesgo psicosocial detectado fue en esta etapa de pensar el futuro. Si bien había una resistencia activa en no caer en la desesperanza total, la construcción de un proyecto político futuro viable para Nicaragua se vio gravemente afectado por las tensiones políticas y fracturas de la Alianza en el exilio. Al coincidir con una etapa del exilio muy retadora, fue crucial y muy oportuno el proceso de acompañamiento psicosocial para estas mujeres activistas exiliadas.

3.3 Actualización del proceso de exilio del grupo de mujeres tras la finalización del proceso de acompañamiento psicosocial

En la sesión final con el grupo de mujeres, expresan que se encuentran en un “mejor momento de vida”, en palabras de una de las activistas. Con la excepción de una mujer trans, las demás cuentan con empleo estable. Cada una ha cambiado de vivienda a un espacio en dónde gozan de mayor privacidad y reportan sentirse mejor con las condiciones de vida. Todas continúan con el activismo político, aunque reportan cambios importantes. Lo hacen “desde otro lugar” y “de otra forma”. Explican que están ejerciendo mayores actividades de autocuidado, por ejemplo, participan en otros espacios no vinculados con la organización política, respetan horarios de descanso, se están cuidando mejor sus cuerpos con las dietas. Dos participantes mencionan que están involucrándose en la vida comunal en Costa Rica. Tres mujeres hablan sobre la aceptación del exilio como un proyecto de vida a mediano plazo y lo valioso que fue aceptar que el retorno a Nicaragua no era temporal. Esto les ha permitido empezar la construcción de un proyecto de vida en Costa Rica (empleo y vivienda estable, nuevas redes de apoyo, etc.).

La única participante quien afirma querer buscar otro país de exilio a corto plazo es la única mujer participante trans. Ella explica que, aunado a los procesos de discriminación social por xenofobia, ha tenido que luchar con otro proceso de discriminación social por la transfobia en Costa Rica, lo cual ha obstaculizado su proceso de integración a la dinámica social costarricense. Esto la ha llevado a explorar de manera concreta otras opciones para el exilio político.

Desde un enfoque psicoemocional, todas reportan sentirse con más calma, mayor tranquilidad para pensar decisiones, menor angustia frente a la incertidumbre y un incremento en sus redes de apoyo. Esto se retoma con mayor detalle en la sistematización de las sesiones de cierre del proceso, así como en el análisis de resultados, por tanto, se procede a presentar a continuación de una manera más exhaustiva las sesiones que se llevaron a cabo con este grupo de mujeres activistas, así como las reflexiones de dicho proceso.

4. Tablas de sistematización de las sesiones

Una vez que ya se han presentado algunos elementos clave para la comprensión del proceso, entre ellos:

- 1) Relatos desde la voz de las participantes para describirse y posicionarse desde su ser y quehacer como activistas.
- 2) La presentación de los aspectos que formaron parte esencial del encuadre del trabajo realizado: presentación de las terapeutas facilitadoras, el proceso de compartirle a las participantes los objetivos del proceso TFIA, descripción de la dinámica y metodología de los procesos, el lugar en que se desarrollaron las sesiones, el uso de las bitácoras durante las primeras sesiones, la construcción de las reglas conjuntas, el consentimiento informado.
- 3) Las etapas en las que podemos comprender el conflicto que surgió en abril del 2018 y sus momentos: antes, durante y actualización del proceso de exilio de las mujeres tras la finalización del proceso de acompañamiento psicosocial.

A continuación, se presentarán los detalles de los procesos colectivos, individuales y de evaluación, devolución de productos y validación de productos elaborados conjuntamente y cierre del proceso de acompañamiento psicosocial. Con el fin de tener una visión de conjunto de los elementos que marcaron estos procesos, se presentan tablas que contienen los elementos trabajados en las sesiones en el mismo orden anteriormente mencionado: es decir, se iniciará con el cuadro de las sesiones colectivas. En él se exponen los elementos abarcados durante las sesiones desde el método de acompañamiento psicosocial (modelo Aluna) y facilitación: aspectos del modelo de Aluna empleado durante las sesiones, reflejos importantes durante la facilitación. Posterior a esta tabla se presenta una que engloba el análisis de contextos y riesgos colectivos, de manera que se visibilizan las situaciones de contexto, las amenazas/ riesgos, los actores clave en las memorias y los lugares clave para la memoria social en las narraciones (al respecto de este último aspecto están disponibles más detalles temporales y geográficos en la línea de tiempo elaborada conjuntamente entre las participantes, que se incluye como anexo No. 4, al final del trabajo).

La siguiente tabla que se incluye hace referencia a las sesiones individuales que se realizaron con las mujeres. En ella se incluye un análisis de elementos relacionados con el miedo y la seguridad, así como estrategias de seguridad individual, identificación de impactos psicosociales, ámbitos afectados y capacidades y afrontamientos, que se trabajaron en las sesiones que se tuvieron con cada una de las mujeres. La última tabla corresponde a las sesiones colectivas de cierre, devolución y validación de productos elaborados conjuntamente durante las sesiones. En ella se realizan especificaciones en cuanto a la metodología y se hacen consideraciones en cuanto a la evaluación que las participantes hicieron del proceso de acompañamiento psicosocial.

Posterior a la exposición de las tablas de sistematización de esos tres momentos de acompañamiento psicosocial, se presenta el análisis de los resultados del proceso. Este capítulo constituye la antesala para el apartado de discusión final, síntesis final/ conclusiones, el de recomendaciones y limitaciones identificadas en este TFIA.

4.1 Sesiones colectivas

a) *Tablas de sistematización*

A continuación, en esta primera tabla se incluyen los elementos que caracterizaron del método utilizado. No obstante, en el anexo No. 5 se incluyen otros aspectos descriptivos de las sesiones y las dinámicas que se utilizaron durante el proceso, por lo que se invita a la persona lectora a que si desea conocer la totalidad de los detalles se refiera a ese apartado.

Tabla 3

Sistematización de los elementos del método acompañamiento psicosocial (modelo Aluna) y facilitación

<i>Elementos del método acompañamiento psicosocial (modelo Aluna) y facilitación</i>	
Aspectos del Modelo de Aluna empleado durante las sesiones	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación y encuadre • Discusión del consentimiento informado • Facilitación reflexiona sobre la importancia del procesamiento colectivo como estrategia para elaborar el dolor en conjunto. • Validación del dolor y de las capacidades de afrontamiento. • Reflexión sobre temas de seguridad • Referencias a Cenderos para ofrecer apoyo en asesoría de salud y vivienda. Se acentúa la importancia de poder apalabrar estas experiencias como medio para el procesamiento del dolor. • Reflejos a participantes sobre sus capacidades de afrontamiento y resistencias individuales y colectivas.

<p>Reflejos importantes durante la facilitación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recomendaciones para tomar distancia de la sobreexposición mediática del horror de la crisis nicaragüense, • historización de la lucha previa al 2018 • Claridad y autoconciencia de la relación entre situación familiar/historia de vida y elección por proyecto de vida como activista • proyecto político consolidado desde el antes de la lucha del 2018 • claridad de actores políticos • Reconocimiento de estrategias de afrontamiento individual: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Mantenerse activas en espacios colectivos ◦ Varias reconocen su decisión de preservar sus vidas mediante el exilio y manifestaron sentirse agradecidas por categoría de solicitante de refugio en Costa Rica y sentirse más seguras ◦ Solidaridad como forma de estar en el exilio. Casas compartidas. ◦ Conciencia de necesidad de autocuidado. ◦ Ser flexible. Reconocen que no pueden llevar la vida como en Nicaragua. Ejemplo: una participante era vegetariana, pero afirma que ahora come lo que puede. ◦ Autoidentificarse como activista o defensora de DDHH: “Tener el ser activista en las venas. Mi papá fue un militar sandinista durante la Revolución. ◦ “Tengo 16 años de andar en esto (activismo). Desde eso conozco a FR (contacto clave y participante)”. ◦ Interés en aprender defensa personal. Una participante lleva cursos. • Validación de rol activo en lucha: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Producciones de bombas ◦ Denuncias por violaciones a DDHH ◦ Traer insumos médicos para heridos a espacios de resistencia ◦ Ayudar “en todo lo que se podía” ◦ participación inicial en la mesa de diálogo • Claridad política de que el proyecto Sandinista es un proyecto patriarcal que genera violencias. • Pensamiento feminista que brinda capacidades en lecturas sociopolíticas y posibilidades de historizar conflictos y lucha. • El ser feminista como potencia de identidad fuerte, luchadora, conciencia política, etc.
--	--

<p>Reflejos importantes durante la facilitación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posicionamiento clave como activista LGTBIQ en la lucha y lugar consciente de ser activista LGTBIQ • Trabajo de activismo desde el exilio: denuncia internacional, insistir en que la lucha fue cívica, • “me aportó el darme cuenta de lo capaz que soy en medio del miedo y tantas emociones”. • Ver en la represión y violencia sociopolítica una oportunidad para “despertar” y concientizar a Nicaragua de la urgencia de realizar cambios sociopolíticos. • Verse como alguien con retos (pero no derrotada) • Redes de apoyo en familia/amigos(as) otros(as) activistas • autoconciencia de recursos internos de afrontamiento: sentirse fuerte, positiva, aterrizada en medio del dolor. • Experiencia en activismo y trabajo de base con mujeres desde la ruralidad • Reflexiones sobre género y maternidad: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Rol mujer “no sacrificada” por postura feministas. ◦ “¿Cómo me miro a mí misma? En transformación de mi manera de ser. Con mirada feminista, aunque a veces juego al feminismo de otras. Ocupo revisar eso. Todas tenemos una historia. Es una misma lucha, pero la lucha por las mujeres es distinta. Los machos ven mal a un grupo de mujeres fuertes.” ◦ Referencias a madre migrante, fuerte y autónoma. ◦ Sororidad y apoyo solidario de redes de exiliadas en Costa Rica: “Me mantiene la sororidad. No tenía idea del poder de las redes de mujeres. Conozco gente del movimiento de Frida. Las muchachas me acogieron, se turnaban para sacarme de la casa. Es súper importante las redes de mujeres. Cenderos ha dado asesoría, papeles, apoyo, trabajo. Y por ese trabajo me han juzgado. La gente siente que tengo privilegios”. ◦ “Ver mujeres organizadas fue lo máximo. Es una experiencia en crecimiento.” ◦ Conciencia de autocuidado en rol de activista: “Me veo más egoísta en este momento. Tomo los domingos para mí. Yo descanso.” ◦ “La organización feminista es la apuesta. Sí las mujeres lideraran sería distinto”. ◦ Me desencanté de los políticos.” ◦ Solidaridad con presos políticos. ◦ Apoyo en organización logística, ayuda humanitaria, centros de acopio de alimentación y medicamentos en Nicaragua y se continúa en apoyo a otros exiliados en Costa Rica. ◦ Perspectiva feminista de la lucha y exilio da sentido político e incrementa resistencias. Ejemplo: “Me cuestiono si quiero seguir o no...Necesitamos que mujeres estén allí”.
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia sobre impactos psicosociales de fortalecimiento psicoemocional por la lucha y exilio. Ejemplos: “Esta experiencia “me aportó el darme cuenta de lo capaz que soy en medio del miedo y tantas emociones”. • El miedo como factor de protección, pero también como movilizador hacia estados de protección necesarios en una situación peligrosa.
<p>Técnicas empleadas por facilitadoras</p>	<p>Técnicas empleadas por facilitadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escucha empática. • Validación de afectos • Recordar el “pacto de sororidad y de no juzgarse” que se estableció al inicio • Devolución de estrategias de afrontamiento y fortalezas • Facilitación de la palabra y preguntas claves que denotaban interés y compromiso con sus memorias • Apoyo para nombrar algunas experiencias con un marco en común de la manera más objetiva posible (ejemplo: “experiencias de inequidad de género dentro de la lucha” o “burocratización de las ONG” etc. • Creación de un ambiente relajado y de contención para poder sostener la narración de las memorias • Postura corporal de facilitadoras, tono de voz, y creación de un ambiente físico tranquilo fue clave. • Validación de la importancia de fortalecer y atender la subjetividad, salud integral en medio de los esfuerzos, luchas colectividad. • Pregunta por el deseo subjetivo en medio de las demandas de la colectividad. • Preguntas por el autocuidado y cuidado colectivo. • Trabajo sobre la elaboración de culpas. Se abordó el tema de la culpa por la “moral activista” (ejemplos: al tomarse una cerveza, tener una vivienda digna, etc.). • Análisis de género y moral en la lucha y activismo: Las mujeres reflexionaron sobre el sentirse juzgadas como un lugar común para todas, pero que es diferente entre los hombres y las mujeres: sigue existiendo en esta lucha un trato desigual, que produce esas reacciones hacia ellas, en la vigilancia y control social si salen a bailar, toman, etc. También les ha afectado muchísimo cuando son otras mujeres quienes han intentado hundirlas, denunciarlas, traicionarlas... aunque reconocen que también son otras mujeres quienes las levanten, en actos de sororidad. Ejemplo: “¿Qué más le debo a Nicaragua para poderme tomar una cerveza sin juicio?”

	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de conciencia del exilio como continuidad de activismo histórico.
--	--

Elaboración propia.

Tabla 4

Análisis de contextos y riesgos colectivos (emergentes en las memorias).

<i>Análisis de Contextos y Riesgos emergentes en las memorias (durante las 6 sesiones colectivas iniciales)</i>			
Situaciones de Contexto	Amenazas /Riesgos	Actores Claves en Memorias	Lugares claves para la memoria social en las narraciones³.
Violencia sociopolítica en Nicaragua: - Represión generalizada - hay una resistencia activa	Represión generalizada a opositores - denuncia falsa por terrorismo contra el estado -criminalización de participación en marchas, ser joven, LGTBIQ, de oposición -persecución - amenazas por redes sociales	Partido FSLN Juventud Sandinista (JS) CPC (organización barrio que ejerce vigilancias leales al FSLN) - se denuncian como actores de la violencia sociopolítica ejercido con ellas y demás activistas/defensores de oposición	Nicaragua como país - lugar de la represión -lugar dónde queda la familia atrás - aún quedan activistas y luchadores en Nicaragua - lugar de encarcelamiento a activistas - lugar donde anhelan retornar - tierra que aman

³ Para más detalles en cuanto a la fechas y lugares resultado de la reconstrucción de la memoria histórica, ver línea de tiempo incluido como anexo # 4.

<i>Análisis de Contextos y Riesgos emergentes en las memorias (durante las 6 sesiones colectivas iniciales)</i>			
Situaciones de Contexto	Amenazas /Riesgos	Actores Claves en Memorias	Lugares claves para la memoria social en las narraciones³.
	-negación de emisión de pasaporte a activistas – las obligan a salir por puntos ciegos que son más peligrosos		
Precariedad socioeconómica en el exilio	Presencia de Paramilitares en suelo costarricense con amenazas directas	<p>“Sapos”</p> <ul style="list-style-type: none"> - se refiere a las personas leales al FSLN y que denuncian a las personas de oposición. - pueden ser militantes activos o personas “leales” (o temerosas del FSLN por lo que buscan congraciarse para obtener beneficios/favores) 	<p>Costa Rica como país</p> <ul style="list-style-type: none"> - lugar de mayor seguridad física -lugar de exclusión y xenofobia -lugar de solidaridad entre las personas exiliadas
Dificultades graves para acceder servicios básicos de salud durante el exilio	Riesgo de desalojos, callejización y hambre por situación socioeconómica al agotarse los apoyos iniciales de ACNUR durante los primeros 3 meses en el país y la dificultad de concretar trabajo en Costa Rica siendo nicaragüenses (discriminación).	<p>Paramilitares “Motorizados”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se refiere a ejecutores de la represión y asedio de la dictadura orteguista - Mencionan que muchos son pagos por el gobierno para implementar tácticas de represión y guerra psicológica como el asedio, seguimiento, secuestros, amenazas telefónicas, en redes sociales 	<p>Cenderos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organización social comprometida políticamente con personas migrantes y exiliadas - Cenderos ha dado asesoría migratoria y legal, apoyo integral, trabajo/pasantías/medios de subsistencia

<i>Análisis de Contextos y Riesgos emergentes en las memorias (durante las 6 sesiones colectivas iniciales)</i>			
Situaciones de Contexto	Amenazas /Riesgos	Actores Claves en Memorias	Lugares claves para la memoria social en las narraciones³.
		o en persona, vigilancia frente a casas, etc. - No son uniformados - Utilizan recursos del estado como las motos y vehículos 4x4/pickups empleados en operativos de seguimiento, amenazas, ejecuciones extrajudiciales, etc.	
Retos en la seguridad alimentaria en exilio	Riesgos Psicoemocionales: - depresión y procesos melancolizados - Pérdida de perspectiva de futuro - Presencia de inicio de paranoia - Episodios de desorganización/violencia durante exilio en confrontaciones sociopolíticas - Culpa profunda - Angustia permanente - Sentirse juzgada por otras personas exiliadas o	“Los Azul y Blancos” Movimiento 18 de abril Movimiento 19 de abril Movimiento de autoconvocados - Se refieren a quienes se identifican del lado de oposición - Hubo grupos que surgieron el mismo 18 de abril, otros el 19 de abril, y otras fechas. Pero remarcan el 18 y 19 de abril.	UPOLI. - Universidad que simbolizó gran resistencia. - Semanas de lucha y resistencia

<i>Análisis de Contextos y Riesgos emergentes en las memorias (durante las 6 sesiones colectivas iniciales)</i>			
Situaciones de Contexto	Amenazas /Riesgos	Actores Claves en Memorias	Lugares claves para la memoria social en las narraciones³.
	amigos(as)/familia aún en Nicaragua.		
Violencia social y asaltos durante el exilio		Otros /as exiliados/as en Costa Rica - Tejen redes de solidaridad en Costa Rica. Se conocen entre activistas feministas desde hace bastantes años.	UNAN -Universidad que simbolizó gran resistencia - Semanas de lucha y resistencia
Violencia sexual y acoso durante el exilio		Otras activistas históricas en Nicaragua - Sufren al saber que están en riesgo: encarcelados, torturados, aun luchando - Hay profundo respeto y admiración Hay culpa por sentir que los han dejado - Hay enojo	Aeropuerto Nicaragua - Lugar de riesgo para opositores -Pueden ser arrestados
		Familia en Nicaragua - Añoranza y dolor al recordarlos - Culpa por sentir que los abandonaron. En algunos casos hay reproches directos de la familia que agudizan la culpa.	Reserva Forestal Indio Maíz - su quema marca un hito grave para el inicio del conflicto, represión y lucha
		Sandinismo durante la revolución en los 80's.	Escenarios de resistencia y lucha: Monimbó, Masaya, Matagalpa, Estelí, Carazo, Jinotega, Nueva

<i>Análisis de Contextos y Riesgos emergentes en las memorias (durante las 6 sesiones colectivas iniciales)</i>			
Situaciones de Contexto	Amenazas /Riesgos	Actores Claves en Memorias	Lugares claves para la memoria social en las narraciones³.
		<ul style="list-style-type: none"> - Papá de una participante fue militar sandinista durante la revolución y referente para su propio activismo. - Abuela y mamá de otra participante formaron parte de la revolución sandinista -Sandinismo más histórico como espacio natural de formación ideológica e inicios en activismo. - Diferenciación entre sandinismo y orteguismo actual. 	Segovia, León, Chinandega, Managua.
		<p>Organismos Internacionales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reciben denuncias desde Costa Rica. 	<p>“Plaza del FSLN o Plaza Victoria” el 18 de abril del 2018.</p> <p>-Los Orteguistas atacaron Plaza “Victoria” (lo que ahora los de oposición llaman “Plaza del fraude”). Dicen que así se conoce un “sapo”. Siguen refiriéndose a ese lugar como Plaza Victoria.</p>
		<p>Agentes de cambio</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organización de cooperación internacional que forma en liderazgos progresistas y desarrollo (lo ubican más 	Camino a Oriente: primera concentración de estudiantes reprimido a gran escala el 18 de abril del 2020. Tuvieron que huir

<i>Análisis de Contextos y Riesgos emergentes en las memorias (durante las 6 sesiones colectivas iniciales)</i>			
Situaciones de Contexto	Amenazas /Riesgos	Actores Claves en Memorias	Lugares claves para la memoria social en las narraciones³.
		de ideología de derecha). Fue fuente de formación política de la única participante quien se declara “de derecha”.	y reagrupan en UCA. Represión por JS.
		Movimiento Revolucionario Sandinista (MRS) - Partido independiente que ha sido opción para varias activistas que se oponen al orteguismo desde hace varios años, aún previo a los sucesos de abril 2018. - Algunas feministas activistas explican que fueron “echadas” del MRS por enfatizar trabajo feminista ante lo político más partidario.	
		Movimiento Autónomo de Mujeres (MAM) - Espacio de militancia feminista.	
		CISAS - ONG que promueve salud sexual y reproductivas. - Fue desmantelada y su equipo fue confiscada en allanamiento ilegal.	

<i>Análisis de Contextos y Riesgos emergentes en las memorias (durante las 6 sesiones colectivas iniciales)</i>			
Situaciones de Contexto	Amenazas /Riesgos	Actores Claves en Memorias	Lugares claves para la memoria social en las narraciones³.
		- Su directora fue herida y detenida. Algunas participantes estaban presentes o muy cerca el día de este ataque. - Lo recuerdan como un hito importante en la lucha.	
		SOS Nicaragua Movimiento 19 de abril en Costa Rica. - Red solidaria de ayuda humanitaria para personas exiliadas.	
		Movimientos Feministas en el exilio - Tensiones y rupturas entre activismo político desde el exilio por la democracia en Nicaragua y la centralidad de la lucha feminista.	
		Comunidad LGTBIQ en el exilio - Alianzas nuevas en el exilio y acercamiento entre feministas históricas y comunidad LGTBIQ en el exilio.	

Elaboración propia con base en el modelo de Aluna (2017).

4.2 Sesiones individuales

Tabla 5*Sistematización de las sesiones individuales*

<i>Tabla de sistematización de sesiones individuales</i>					
<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
<p>AI:</p> <p>Relata incidentes de seguridad física ya en Costa Rica, lugar del exilio.</p> <p>“Desde que he llegado acá, he sentido miedo dos veces:</p> <p>1) Cuando un señor me atacó en el parque. Me dijo</p>	<p>AI:</p> <p>Emplea estrategias de seguridad física como no andar sola, estar más acompañada de amigas al salir, estar más alerta.</p> <p>Sin embargo, señala tensión dentro de las mismas personas exiliadas por conflictos y</p>	<p>AI:</p> <p>Impactos en diferentes niveles:</p> <p>Nivel personal:</p> <p>Afectaciones en sueño (ocupa más horas para dormir, cansancio extremo), dieta (era vegetariana, pero ahora debe comer lo que haya y ha tenido que</p>	<p>AI:</p> <p>Impactos en diferentes ámbitos personales:</p> <p>Ámbito Corporal:</p> <p>Cansancio extremo, afectación para dormir bien, afectación a su sistema digestivo que es más lento, dolores de cabeza, irregularidades en ciclo menstrual.</p>	<p>AI:</p> <p>Reconoce varias estrategias:</p> <p>- Sostiene relación cercana y habla bastante con su tía quien la apoya mucho, aunque ella sigue en Nicaragua.</p> <p>- Trata de monitorear las</p>	<p>AI:</p> <p>Identifica que puede realizar las distintas acciones a futuro:</p> <p>Nivel Personal:</p> <p>Abrazar su nueva autonomía</p> <p>Abrazar pensamientos diversos y flexibilizar su estructura de pensamientos</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
<p>terrorista. Me identificó como Azul y Blanco. Fue muy fuerte porque yo estaba recién llegada. Sentí muchísimo miedo.</p> <p>2) Y el domingo pasado: cuando entraron las turbas a la reunión de la Alianza. Entraron gritando, demandando. Fueron irrespetuosos. Se pusieron agresivos y violentos. Me sentí asfixiada físicamente. Si no hubiese sido por un amigo que me dijo</p>	<p>diferencias en pensamiento sobre estrategias políticas. Se ha generado ruptura y siente amenazas tanto para su integridad física como moral/imagen pública con estrategias de difamación. Ejemplo, acusaciones de que ella se aprovecha de la ayuda humanitaria.</p> <p>Nombra preocupaciones financieras por sobrevivencia y pago de hospedaje.</p>	<p>flexibilizar), autocuidado (ya casi no logra tiempo para autocuidado), manejo de emociones (ahora es menos explosiva y más paciente).</p> <p>Nivel familiar:</p> <p>Hubo ruptura total con la mamá. Mama es sandinista. “No me habla, me lastima mucho.”</p> <p>Nivel Organizativo:</p> <p>Ha experimentado cambios en su organización social y política.</p>	<p>Camina menos por las cuestas en San José- diferencia geográfica importante con su pueblo en Nicaragua.</p> <p>Toma menos agua por el ritmo acelerado de vida que lleva.</p> <p>Emocional:</p> <p>Tristeza por la ruptura de relación con su mamá. LA afecta bastante este tema.</p> <p>Pensamiento, saberes y conocimientos:</p> <p>Ve muy diferente la experiencia migración</p>	<p>dolencias en su cuerpo y atenderlas inmediatamente</p> <p>- Regulación emocional al pensar en futuro de Nicaragua: “ni animada ni desanimada”.</p> <p>Realiza pausas afectivas y cognitivas para no caer en desesperanza por el futuro de Nicaragua.</p>	<p>Continuar en terapia psicológica</p> <p>Desayunar siempre</p> <p>Cuidar de su cuerpo</p> <p>Continuar soñando y construir nuevas metas post exilio.</p> <p>Nivel familiar:</p> <p>Va a continuar en comunicación con su tía</p> <p>Tomar distancia con la mamá porque le hace daño. Aunque guarda</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
<p>que saliéramos de allí, me paraliza. No salgo.</p> <p>Durante toda la lucha en Nicaragua desde abril, recuerdo sentir miedo cuando atacaron a Ana Quirós. Fue la única vez...el mae vino detrás mío y yo salí corriendo. Sentí mucho miedo.”</p>	<p>También admite temor por incertidumbre de lo que va a pasar en Nicaragua en escenario político a futuro. Teme a los conflictos políticos venideros.</p> <p>Teme iniciativas que buscan salida con “armas” en Nicaragua.</p>	<p>Antes su involucramiento era más político partidario. Ahora apoya en luchas sociales y humanitarias por las personas exiliadas nicaragüenses en Costa Rica. Esto le ha valido críticas de ambas organizaciones.</p> <p>En Nicaragua, tenía donde vivir, comer, etc. Acá en Costa Rica, debe invertir mucho tiempo en generar ingresos para sobrevivir. Se le</p>	<p>y exilio hoy que antes. Antes pensaba que la migración era voluntaria. Ahora entiende que hay situaciones del contexto que obligan a las personas a exiliarse para preservar su vida.</p> <p>La mamá es conservadora evangélica. La hizo sentir que debía escoger entre la fe o militancia política. Hoy no siente que debe escoger.</p> <p>Siente que su fe permanece igual. No se ha visto afectado por la</p>		<p>esperanza de reparar relación a futuro.</p> <p>Quiere explorar posibilidades de brindarles apoyo financiero desde Costa Rica a su familia como parte de su meta personal.</p> <p>Nivel organizativo:</p> <p>Establecer límites dentro de su “militancia” y “activismo”. No dejarse presionar por la polarización entre grupos más políticos feministas vs.</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>reduce su tiempo de activismo.</p> <p>En el exilio, la ayuda humanitaria se torna urgente. Nunca pensó que su activismo iba a girar en torno a la movilización de fondos para alimentar a personas nicaragüenses.</p> <p>Hay un desgaste adicional frente a la realidad del hambre y sufrimiento del pueblo nicaragüense del exilio, que la desborda y la convoca a involucrarse en la ayuda humanitaria.</p>	<p>lucha ni experiencia de exilio.</p> <p>Actividades y haceres:</p> <p>Hay cambios importantes.</p> <p>Antes describe su activismo como más político. Ahora afirma tener que aprender a realizar acciones humanitarias para ayudar a demás personas exiliadas y ha descubierto que le gusta y lo hace muy bien.</p> <p>Apoyo con la recolección de</p>		<p>Movimiento social y apoyo humanitaria. Ella quiere ser más autónoma para poder aportar el tiempo y recursos que quiere a ambos espacios, sin sentir que deba justificarse frente a la ola de críticas de ambos espacios.</p> <p>Aceptar apoyo para ella misma.</p> <p>Ejemplo: aceptar apoyo para viáticos si sale tarde alguna noche y debe tomar un Uber por seguridad.</p> <p>Históricamente rechaza eso para no quitar fondos de apoyo</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>Nivel Comunitario: Ubica su nueva comunidad como la comunidad de nicaragüenses en el exilio. Es una comunidad en condición precaria y muy vulnerable, en dónde está comprometida de lleno con lo que denomina “activismo por el apoyo humanitario” y bienestar integral de estas personas.</p> <p>Nivel Social: La experiencia de lucha y exilio le ha</p>	<p>información para una investigación sobre la crisis sociopolítica, y esa experiencia le gustó mucho.</p> <p>También ha apoyado en el mantenimiento y diseño de sitios webs para varias agrupaciones y organizaciones de DDHH.</p>		<p>humanitario, así ella luego debe irse caminando porque tampoco cuenta con recursos para pagar un Uber de forma personal, y termina exponiéndose.</p> <p>Nivel Social:</p> <p>Va a abrirse a construir nuevas relaciones de amistad y disfrutar de las libertades en Costa Rica par a poder salir sin miedo.</p> <p>“Voy a hacer amigos(as) nuevos(as)</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		dejado nuevas amistades. No se siente sola en el exilio. Cuenta con una red de apoyo fuerte.			<p>Lo más difícil de estar en Nicaragua fue la no libertad de poder salir. Aquí quiero salir y vivir esta libertad. Pero fuera de los círculos viciosos de grupos cerrados, movimientos o gente de partidos que lo juzgan por todo.”</p> <p>Nivel Comunitario: Tomar distancia de espacios o grupos más “tóxicos” en dónde hay mucho juicio y crítica.</p>
SF: Identifica 4 riesgos:	SF:	SF: Impactos en Diferentes Niveles:	SF: Impactos en diferentes ámbitos personales:	SF:	SF: Nivel Personal:

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
<p>1) Familiar: temor a que h hijos(as) la juzguen por “dejarlos en Nicaragua” y no entiendan su lucha, y perder su afecto. Que sus hijos(as) tengan otra crianza que la que ella desearía darles.</p> <p>2) Integridad Moral/Credibilidad pública en tanto activista feminista: difamación y juicio porque logró obtener algunas horas pagadas en una ONG para realizar un proceso de</p>	<p>Emplea estrategias de protección en estas áreas:</p> <p>1) Tratar de acercarse más y hablarse con sus hijos(as).</p> <p>2) Implementar más medidas de autocuidado</p> <p>3) Acercarse a espacios de grupos de mujeres para fortalecer redes de cuidado.</p> <p>4) Tomar distancia de redes sociales y chats grupales en</p>	<p>Nivel Personal:</p> <p>Todo cambia en el exilio. Le ha tocado vivir sola con hombres. Le hace falta mayor expresión de afecto, abrazos, etc.</p> <p>Perdió privacidad.</p> <p>Siente cansancio extremo permanente. Ha recurrido a tomar fármacos para dormir.</p> <p>Siente soledad.</p> <p>Experimenta dolor corporal.</p>	<p>Ámbito Corporal:</p> <p>Refiere descuido al cuerpo por fatiga de sobrevivencia en el exilio.</p> <p>Introduce una noción de la añoranza al contacto físico en medio del exilio que lo vincula a una vulnerabilidad afectiva que lleva a muchas mujeres a confundir sexualidad y afectividad.</p> <p>“Con las mujeres, a veces siento que las ha llevado a confundir afecto y sexualidad.</p>	<p>Reconoce varias estrategias:</p> <p>- mantener un posicionamiento ético político de la lucha con sentido de justicia.</p> <p>“Mantener mi sentido de justicia.</p> <p>Siento que es una lucha justa y que estoy haciendo lo justo.</p> <p>Saber que tengo compromiso y guardo una postura ética.</p>	<p>- Apuesta por el autocuidado corporal, psicológico, social, político y laboral.</p> <p>“Auto cuidarme el cuerpo. Tener cuidados con mi cabello me hace sentir bien. Arreglarme mis uñas.</p> <p>Darme el espacio para ver cine y películas desde la casa.</p> <p>Comerme un helado, chocolates, una caja de vino. Me regalaron una copa y me significó tanto y lo amé. No había notado que no tenía una copa en qué tomarme el vino.</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
<p>trabajo con mujeres exiliadas. Al haber pago de por medio, su integridad como activista se ha visto cuestionada.</p> <p>3) Riesgo personal emocional de quemarse por el activismo.</p> <p>4) Riesgo Político: no ver futuro posible para Nicaragua</p>	<p>WhatsApp en dónde circulan amenazas, difamaciones, información falsa, o simplemente una sobresaturación de noticias</p> <p>desesperanzadores de Nicaragua.</p>	<p>Nivel Familiar: Es la experiencia de vivir lejos de familia. Siente soledad.</p> <p>Nivel Organizativo: Se salió de su colectivo feminista para no generarles más tensión, ya que ella se involucró también en labores de apoyo humanitaria en Costa Rica para apoyar a demás personas exiliadas y lo veían incompatible con el activismo político.</p>	<p>Llegar a casa y sentirse sola. Se pierde el apetito. Llego cansada por la lucha. Cocinar solo para mí... (gesto facial fatiga)”</p> <p>Emocional: Refiere la sensación de soledad</p> <p>Saberes y conocimientos: Ha experimentado cambios en su concepción del feminismo y relación con la comunidad LGTBIQ. Siempre es</p>	<p>Puedo decir que hice lo correcto.”</p> <p>- sentido de trascendencia: crear un mundo mejor para los(as) hijos(as)</p> <p>“Saber que construyo un futuro mejor para mis hijos/as y los niños/as.”</p> <p>- Sentido de pertenencia y vivencia colectiva compartida.</p>	<p>Dejar un día para mí misma por semana y quedarme en casa. En casa me siento cómoda, en la cama acogedora, con una vista linda. Ocupo más espacios de autocuidado. Sí hay gente de la lucha con quien no puedo desconectarme, pero pongo límites. Quizás sea bueno caminar sola, ir al cine sola, empezar hacer cosas solas. Ir a hacer compras sola. Necesito espacio de soledad porque en la casa vivimos 4. Pienso comprar y poner cosas que sean más en</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>“No puedo separar la lucha feminista de la lucha política acá. Que importante es que le reconozcan el esfuerzo...como reivindica a esa persona su posición en vida y lucha. Eso lo aprendí en el feminismo.</p> <p>Es lo que puedo hacer con chicas de nicaragua en los colectivos... andar ropa y pastillas anticonceptivas de emergencia...seguir haciendo igual lo que</p>	<p>feminista, pero se ha distanciado del activismo feminista en este momento, para priorizar activismo más político y se ha acercado a los grupos LGTBIQ con quien ha estrechado lazos fuertes desde el exilio.</p> <p>Sin embargo, ha tenido que defender su posicionamiento feminista en el exilio desde su espacio compartido de vivienda. También se reconoce muchísimo más sensibilizada con la comunidad LGTBIQ,</p>	<p>“Saber que estamos todos/as juntos/as en la lucha: mujeres, hombres, sandinistas, liberales, etc.”</p> <p>-Resignificar la lucha sandinista y diferenciarlo del Ortegismo actual.</p> <p>“Hay que reconocer que no todo ha sido malo. Mi familia siempre fue del FSLN. No fueron malos. Hay que reivindicar al</p>	<p>la casa. Compré juguete de Snoopy y puse en el cuarto de mi compañero que no está y me prestó su habitación. Huele a mí. Dormir tarde. Eso a mí me anima mucho. Tener un espacio para mí.</p> <p>Seguir asistiendo a los talleres con Martha Cabrera (apoyo psicosocial). Me ha ayudado dormir mejor.</p> <p>Nivel Familiar:</p> <p>- Toma la decisión en sesión individual de llamar a sus hijos y</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>puedo por lucha feminista.</p> <p>Me confrontaron: "eres toda lucha... no sos vos. No sé cómo estas". Ahora no puedo dar más de lo que estoy ya haciendo por el feminismo. Aún en el exilio y en esta lucha, tengo que dar espacio de escucha a mujeres."</p> <p>También experimentó acusaciones de realizar activismo desde un lugar de privilegio por la</p>	<p>en particular, con las personas trans.</p> <p>"Perdí los estribos con compañero de casa por una discusión en dónde se refirió a una mujer en condición de objeto sexualidad.</p> <p>Llamo a J (amigo activista LGTBIQ) para confesarle que también reaccioné violenta en esa discusión.</p> <p>El acercamiento a la comunidad LGTBIQ me ha sensibilizado mucho...hay tanta discriminación dentro de la comunidad</p>	<p>sandinismo sin Ortega."</p> <p>- Reivindicar la historia personal feminista con mujeres muy fuertes en las luchas, y sentirse parte de ese linaje de militancia.</p> <p>"Saber que vengo de una familia en dónde crean mujeres fuertes. Hay una identidad matriarcal en mi familia. Tengo el apoyo de mi tía, fue la mujer</p>	<p>acercarse para explicarles mejor la lucha.</p> <p>"Me hace mucha falta mis hijos/as. Planeo verlos y tocarlos. Mi mamá va a visitarlos. Quiero saber cómo los ve. Es lo único que me hace sentir culpable: mis hijos/as... Hace 3 meses dejé de sentir culpa por la lucha. Este sentimiento me cuesta. Pero yo cumplo. Pero mi hija está en riesgo de perder un año. Tengo miedo a que críen a mi hija diferente. Voy a hablar con mis hijos(as)".</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>historia familiar y el lugar que su abuela ocupó en el FSLN. Inicialmente pensaban que ella gozaba de un lugar de “inmunidad” frente al partido FSLN. Sin embargo, eso acabó pronto y termina en proceso de exilio.</p> <p>Por el trabajo con redes de mujeres, contaba con redes de apoyo más expansivos en Costa Rica en comparación con otras personas exiliadas. Pudo articular un espacio más estable/seguro a</p>	<p>Como la comunidad ha sido aliada en la lucha política y feminista, me he sensibilizado tanto con gente trans. Ha sido bien interesante. Aunque por años estuve con ellas en talleres, pero hasta el exilio llegué a sensibilizarme más.</p> <p>Ellas tampoco estaban tan sensibilizadas con los feminismos</p> <p>En caso de OD, sí. Pero no toda la comunidad LGBTIQ+ no son aliadas del feminismo.</p>	<p>quien me crío. Su confianza en mi lucha de esta mujer que ha luchado por mí toda la vida. Es una figura importante dentro del FSLN. Siempre anduvo organizada. Tiene la ética de decir que el FSLN está haciendo mal. Yo hubiera tenido mucho conflicto si ella no hubiera estado de acuerdo con mi lucha. Fue clave su reconocimiento y mirada político.”</p>	<p>Nivel Organizativo:</p> <p>- Establecer límites y decir “no”</p> <p>“No reunirme con nadie después de las 7p.m. Poner mi celular modo avión después de las 9pm.</p> <p>Decir lo que siento y lo que me está pasando. Pedir ayuda me cuesta, pero hacerlo cuando lo ocupo.</p> <p>Decir no...no puedo. Era penoso decir no. Ahora sé que me gusta descansar.”</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>diferencia de otras activistas más autónomas sin redes de apoyo o experiencias previas en organización territorial, movimientos sociales o trabajo con redes feministas.</p> <p>Esto la hizo vulnerable a juicios de compatriotas y otras personas exiliadas quienes minimizaban sus riesgos, sufrimientos, etc., y veían “mal” que ella tuviera un lugar donde dormir o percibir ingresos con</p>	<p>Y en la comunidad (en Nicaragua), trabajé en sensibilizar a feminismos y diversidades. Me costó años asumirme feminista.</p> <p>Volviendo a la discusión en casa, fue tan fuerte por el machismo y la visión de la mujer como objeto sexual. W (compañero de casa LGBTIQ) fue aliado y se declaró feminista.</p> <p>Pero me golpeo lo que se dijo en referencia a la mujer como objeto sexual. No puedo</p>		<p>- Sostener un posicionamiento feminista y un lugar para las preocupaciones desde el feminismo por las mujeres en el exilio al lado de la lucha por la democratización de Nicaragua.</p> <p>“Pensar luchas distintas. Ocupo hablar de sexualidad en seno de confianza con hombres y mujeres. Me preocupa mucho las vivencias de sexualidad sobre todo de las mujeres nicaragüenses en el exilio”.</p> <p>Nivel Social:</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>una ONG en Costa Rica.</p> <p>Le ha generado culpa inicialmente, luego enojo, cansancio y tristeza profunda.</p> <p>Nivel Comunitario: No menciona las afectaciones comunitarias.</p> <p>Nivel Social: Su posicionamiento político crítico frente al gobierno del FSLN la llevó a rupturas sociales y aislamiento de amigas de toda su vida.</p>	<p>concebir que traten las mujeres de esa forma. Ellos (compañeros de casa) me tienen mucho respeto. Siempre esperan mi <i>feedback</i>. No quiero que solo pasen tiempo conmigo, sino que puedan ver a otras mujeres con ese nivel de respeto. Le dije: “a mí sí me consideras hermana y aliada en lucha... ¿por qué no puedes ver a otras mujeres así?”</p> <p>Pensamiento, saberes y conocimientos:</p>		<p>- fortalecer tejido social y vínculos</p> <p>- socializar alrededor de otros temas que no solo sea la lucha.</p> <p>“Hablar de nosotras mismas. Compartir con otros/as no solo sobre temas de lucha. Hablar del pasado, tener risas, alegría, sentir confianza con otras personas.”</p> <p>Nivel Comunitario:</p> <p>- Reconoce la importancia de ir construyendo una sensación de</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>“Ya mis amigas de toda la vida no están acá (...en el exilio...). Ellas están a favor del gobierno. Creó una ruptura grande. Fue muy difícil. Ha requerido mucha madurez en mí para aceptarlo.”</p>	<p>Se compromete con la promoción de la salud sexual y reproductiva de otras mujeres exiliadas.</p> <p>“Para las mujeres, hay poco acceso a pastillas anticonceptivas o anticoncepción de emergencias, o copas menstruales.”</p> <p>Simbolismos:</p> <p>Cambio en la percepción de trabajo político: activismo voluntario vs. trabajo en una ONG de manera remunerada en defensa</p>		<p>familiarización y reconocimiento de lo bueno en Costa Rica</p> <p>“Creo que ocupo aprender a apreciar cosas lindas de Costa Rica. Creo que no observaba Costa Rica. Hay tantos hermosos lugares. Me sirve para ubicarme para no sentirme tan ajena de Costa Rica.</p> <p>Ir a la Plaza de la Cultura. Me reconforta conocer lugares. Saber los puntos de referencia.</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
			<p>de los derechos de personas exiliadas.</p> <p>“Cambia la forma de entender activismo cuando estás en el exilio y recibes una remuneración económica por realizarlo. Me pasa con un proyecto que planteamos (concuramos) y ahora tenemos que ejecutar.</p> <p>Las mujeres son las que me respaldan. Acá tengo más comodidades en casa que allá...Allá la casa de mi abuela tiene</p>		<p>Visitar la casa de otras personas refugiadas.”</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
			<p>fogón de campo indígena.</p> <p>No quiero hacer de la lucha una forma de vida (medio de subsistencia). Me alejé del proyecto por lo mismo. Ese proyecto significa sangres, muertos, presos y no puedo más...no quiero recibir dinero por ayudar. No quería continuar con ese proyecto.</p> <p>Pero me dijeron los compañeros del proyecto que esperaban más de mí...ellos si lo ocupan. Me sentí muy mal. Recibí el reclamo</p>		

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
			<p>de amigos y familia. Ellos si ocupan la plata. No es aprovecharse de la lucha. Trabajo hasta 3am..paso 4 meses trabajando con ellos haciendo videos, artes, organizando para ayudar a quienes están siguiendo con el proyecto.</p> <p>En Nicaragua hacía todo sin cobrar. Conseguía hasta el vehículo para sacar la gente de casas rodeados. Pedir apoyo... decirlo a otros que esa gente es de los</p>		

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
			<p>nuestros... es poner el cuerpo para ayudar.</p> <p>El proyecto contempla parte psicosocial de mujeres en exilio, e igual me siento feliz de mandar 100\$ a mis hijos que representa una quincena de comida allá.</p> <p>Siento contradicción: critico el liderazgo mártir, que tiene bases en dolor. Pero me cuesta aceptar dinero por mi activismo.”</p>		
AC:	AC:	AC:	AC:	AC:	AC:

Tabla de sistematización de sesiones individuales

Análisis de Miedo y de Seguridad	Estrategias de Seguridad Individual	Identificación de Impactos Psicosociales	Ámbitos Afectados	Capacidades y Afrontamientos	Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual
<p>-Relata incidentes de seguridad física ya en Costa Rica, lugar del exilio.</p> <p>a) Violencia Social: Sintió miedo cuando se metieron a robar a la casa donde vive en Costa Rica.</p> <p>“Al inicio de esta crisis, sentí mucho miedo. Estuve <i>depre</i> por un mes, y no hablé con nadie. Recuerdo la amargura de mi aborto en medio de la lucha y exilio, me</p>	<p>- Emplea las siguientes estrategias de seguridad:</p> <p>a) fortalece redes sociales para que más personas estén pendientes de ella acá en el exilio.</p> <p>“Creo que mejoro mi seguridad al fortalecer mis redes de apoyo. La gente está más pendiente. En mi grupo, si alguien no se reporta en 2 horas, todos nos</p>	<p>Impactos en Diferentes Niveles:</p> <p>Nivel Personal:</p> <p>a) Cambio en posturas políticas. “He aprendido a ceder, a dar paso a la reconciliación, a buscar la paz y transferirlo.”</p> <p>b) Se considera más independiente ahora. “Me he vuelto más independiente. Tengo más seguridad. He salido adelante sola. Allá siempre llegaba a mi hogar.</p>	<p>Impactos en diferentes ámbitos personales:</p> <p>Ámbito Corporal:</p> <p>a) impacto a salud física: sufre aborto durante la lucha. En exilio recibe atención médica en la emergencia del aborto, pero no logra acceder al seguimiento de su salud posterior por no estar asegurada.</p> <p>b) La estrategia de bajar el perfil como estrategia de combate a incidentes de seguridad le genera malestar</p>	<p>Reconoce varias capacidades y estrategias de afrontamientos:</p> <p>a) Fe y oración: “Orar mucho. Creo en Dios. He vuelto a leer la Biblia. Mi mamá me lo mandó. Estaba decepcionada de la iglesia. Ya me he sentido más en paz.”</p> <p>b) Reconocer límites personales y principio de realidad en el</p>	<p>Estrategias de Autocuidado:</p> <p>Personal:</p> <p>En lo personal, menciona la importancia de cuidar del cuerpo y apariencia física, de maquillarse/peinarse, buscar trabajo para poder poner al día el pago de la renta, buscar atención médica para cuidarse su salud física.</p> <p>Nivel emocional:</p> <p>Retomar las sesiones en psicología individual</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
<p>paralizó inicialmente y quise solo esconderme. Al llegar a Costa Rica, decidí no esconderme más. Hace dos semanas, una persona se metió dos veces a la casa en donde estoy alquilándole una habitación a una familia. No se robó nada. Llegaron patrullas a las 12:30 de la madrugada, pero ya no encontraron a nadie. Llegaron los policías</p>	<p>preocupamos. Así nos cuidamos.”</p> <p>b) llevó curso de defensa personal que la hace sentirse más segura.</p> <p>“Aprendo defensa personal. Me sensibilizan para no hacer daño, me enseñan como controlar mis emociones. He aprendido muchos mensajes sobre la reconciliación de paz.”</p>	<p>Acá llego a mi cuarto, sola y vacío.”</p> <p>c) Cambio en valores y en capacidad de reconocer fortalezas.</p> <p>“Me ha ayudado encontrarme conmigo misma, despojarme de lo material. Ahora valoro la ropa, lo poco que tengo. En la trinchera no tenía nada, acá tengo zapatos rotos, 2 mudadas, y mi vida. Veo más fortalezas.”</p> <p>Nivel Familiar:</p>	<p>psicoemocional y físico.</p> <p>“Quedarme callada me cuesta, y mi cuerpo reacciona a todo”.</p> <p>Emocional:</p> <p>a) Expresa sentirse más fuerte emocionalmente y resiliente con capacidad de poner límites al dolor.</p> <p>“Mi vida cambió mucho. La DC que existía antes de abril, ya no existe. Amo mi pasado, no me avergüenzo de mi pasado. Si pasa algo</p>	<p>alcance de “lo individual”. Reconocer la fuerza de lo colectivo.</p> <p>“Que se vaya Ortega no está en mis manos. 90% de las cosas no está en mis manos. Aprendí a no esperar tanto hacer solo lo que se pueda hacer.</p> <p>Hay que reconocer que está bien hacer sólo que es posible. Y hacerlo juntos.”</p>	<p>“Continuar con psicología. Llamar a la psicóloga y retomar las</p> <p>Familiar: No refiere estrategias en este nivel.</p> <p>Organizativo: Ejercer límites en el activismo. Ejemplos: apagar celular más temprano, tomar distancia con ciertos chats, salirse de algunos espacios, etc.</p> <p>“Apagar mi celular más temprano No leer todos los chats de todos los grupos</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
<p>como antimotines nicaragüenses con sus armas listos. Me asusté muchísimo. Sentí mucho miedo.</p> <p>b) Salud física: tuvo aborto en medio de la lucha y exilio sin posibilidades de atención médica de seguimiento posterior al aborto por no estar asegurada en Costa Rica.</p> <p>c) inseguridad económica repercute en seguridad al no contar con dinero</p>	<p>c) No salir sola de noche</p> <p>“Hay técnicas de sobrevivencia... por ejemplo, trato de no salir de noche. Si no es posible evitarlo, busco alguien quien me acompañe.”</p> <p>d) Bajar perfil en redes sociales</p> <p>“Estoy aprendiendo a quedarme callada en redes sociales si me ofenden”.</p> <p>e) realizar denunciar públicas frente a sus agresores.</p>	<p>a) Experimenta tensión entre sentir la familia como red de apoyo vs. Fuente de culpa por estar en el exilio.</p> <p>“La mayoría de mi familia no me apoyaba. Solo mis padres y hermana. Una tía me dejó de hablar y me dijo que, por meterme en esto, estaba exponiendo a todos. Me hace sentir culpable al decirme que están vigilando a mi sobrino. Si algo le pasa a alguien en mi familia, es mi culpa. Mi familia paterna</p>	<p>doloroso, lloro. Me duele, pero con límite. Hace 3 años iba casarme. Tomé la decisión de que me valiera lo que la sociedad pensaba de mí. Nadie piensa en mí. Y cancelé todo. No me arrepiento. Ya en el exilio, han pasado tres años. Estoy pensando en dedicarme acá a la organización de eventos. Aprendí mucho de la boda que organicé. Ya hice el primer evento y me fue bien. Algo positivo salió de esto.</p>	<p>c) Contar con espacios de Escucha y terapia.</p> <p>“Valoro mucho el apoyo y la escucha. También, diría que la ayuda psicológica ha sido de estos primeros pasos en el exilio para cambiar mi vida.”</p> <p>d) Reconocer fuerzas y aprendizajes individuales. Saberse fuerte, valiente,</p>	<p>Salirme de algunos espacios”.</p> <p>Comunitario: Asumirse como parte de la comunidad nicaragüense en el exilio que también ocupa asistencia humanitaria. “Buscar organizaciones que brinden apoyo a personas solicitantes de refugio... algo escuché de Servicio Jesuita para migrantes”</p> <p>Social: Buscar de espacios sociales con mujeres para no sentirse sola.</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
<p>para el internet en el celular que se le acaba y la hace sentirse vulnerable estar incomunicada.</p> <p>“Se me venció el plan de datos y ahora ando sin internet. Eso me hace sentir insegura. Quisiera poder tener para un poco de saldo.”</p> <p>-Recuerda el miedo en las trincheras en Nicaragua.</p> <p>“Ya había estado en trincheras cuando atacaban. Eso le</p>	<p>“Hago público quienes me estaban siguiendo.”</p>	<p>está bien económicamente. Nadie me ha preguntado si estoy bien, etc. Con la familia más extensa que tengo, no debería haber tenido que pasar acá necesidades.</p> <p>Mis padres sí me apoyan emocionalmente, me dan fuerzas y me motivan. Me dicen “sos más fuerte de lo que te imaginas”.</p> <p>Aun así, me he sentido culpable. He querido regresar por eso. Me da tristeza.”</p>	<p>Ahora soy más consciente de mi propia resiliencia.</p> <p>b) Tiene más capacidad de escucha, calma para pensar decisiones y es más receptiva a críticas.</p> <p>“Antes de abril, yo andaba más a la defensiva. Hoy escucho, hago pausa, y pienso.”</p> <p>Pensamiento, saberes y conocimientos:</p> <p>a) Percibe cambios en su vivencia como feminista después de abril del 2018. Hoy</p>	<p>sobreviviente, luchadora, sabia, humilde, ser más receptiva a la autocrítica,</p> <p>“Yo misma me animo y me veo al espejo. A mí me ha tocado hacer eso toda la vida. Me he dado la oportunidad de llorar, de sacar coraza, llorar por un chico que amé. No hacía eso hace tiempo- hablar de mi vida. Darle la oportunidad. Cuento con Dios,</p>	<p>“Seguir reuniéndome con mujeres. Motivarnos y cuidarnos más entre mujeres. Todas las mujeres dan fuerza. No es solo mi energía, sino la de mis ancestras.”</p> <p>“Voy a aceptar la invitación de una amiga quien me invitó ir a la playa con ella, buscar compartir con amigas... sentí con SF una energía similar, de dolor y fuerza de sobrevivientes. También quiero</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
<p>preocupaba mucho a mi familia. Sabían que soy perseguida política. Me decían "deben de andar detrás de vos". Me metían miedo. La familia me pedía que no me metiera más en eso.</p> <p>Pero siento que he logrado manejar el miedo."</p>		<p>Nivel Organizativo:</p> <p>a) No quiere tener filiación político partidario en este momento.</p> <p>b) Quiere promover temas de paz y reconciliación nacional, lo cual es divergente políticamente con grupos mayoritarios en el exilio.</p> <p>"Estoy trabajando en propuestas de paz y reconciliación. Pero me acusan de loca o de</p>	<p>siente que el feminismo debe llevarla a una mirada más equitativa y humano. La ha llevado a ser crítica con las inconsistencias por las mismas feministas durante la lucha. Ejemplo: insistió en sostener una ética feminista en el trato a policías mujeres sandinistas durante la lucha.</p> <p>"Mucho ha cambiado de abril 2018 hasta hoy. Antes, sentía algo de competencia dentro del mismo feminismo... como por ejemplo quien sabía más</p>	<p>luego conmigo misma. No dependo de nadie. A mis 16 años migré sola a Managua para estudiar. He migrado 2 veces. Estudié y trabajé en una ciudad tan violenta como Managua. Me defendí sola. Un primo casi me abusa sexualmente. Por mucho tiempo le tuve miedo a los hombres. Me marcó mucho porque entendí allí que yo estaba</p>	<p>conocer más gente nueva, para sentir que no estoy sola".</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>infiltrada cada vez que lo planteo.”</p> <p>c) Lucha en trincheras, sacrificio en proyecto de vida y sentido de vida como defensora de derechos humanos:</p> <p>“En el 2017, recibí una beca alemana para estudiar inglés y DDHH. Tenía que irme el 22 de abril del 2018. Si no fuera por lo de abril, me hubiera ido.</p> <p>En abril, ni siquiera recordaba lo de la beca. Todo está listo, pero ni lo pensé. Si me</p>	<p>académica o teóricamente. Ahora no, veo el feminismo como equidad, más humano.</p> <p>Pienso en ser crítica al feminismo, siendo feminista, con el trato que se les da a las mujeres sandinistas.</p> <p>Las activistas y feministas pensamos diferentes al pueblo común. Sé que muchas coinciden conmigo en que entre más dolor experimentamos, no queremos que más personas sufran.</p>	<p>sola. También tuve un jefe que trató de abusarme. Con todo, pienso que sí pude salir adelante.</p> <p>Reconocer que todas las experiencias me hacen más fuerte y sabia. No perder confianza. Me ha enseñado a no callar. Me han tachado de vieja, lesbiana, loca. Si algo no me parece, yo lo digo. Hemos callado tanto. Hay que romper con</p>	

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>tocó vivir esto hoy, nació para vivir esto. Estaba en la trinchera ese día que me llamaron para coordinar mi salida a Alemania por la beca. Estaba súper distraída. Vi a mi lado un joven con una mirada lleno de dolor...se le notaban las ojeras por llorar. Esa misma noche él murió. No pude irme dejando seres así...Alguien me dijo que yo podía ayudar desde allá. Pero no es lo mismo el acompañamiento humano que dar o enviar dinero.</p>	<p>A veces veo que divulgan fotos desnudas de policías (sandinistas). El hecho de que sea policía asesina del régimen no significa que el cuerpo deba a estar expuesto. ¿De cuál feminismo estamos hablando? Alguien dijo, “nosotras somos feministas, ellas son policías”. Pero yo digo “no seamos peores de quienes nos violentan”. Les caigo encima a estas mujeres. Aunque sé que no todas en grupos feministas violentan a otras mujeres. Pero sí ocurre.”</p>	<p>eso y decir las cosas. Si callamos las cosas pequeñas... Hacer todo sin protagonismo político. Intento mejorarme y escuchar la retroalimentación de otros. Pienso el límite de las críticas...reflexio no sobre el derecho de hablar en todo espacio. e) Reconocer fuerza en</p>	

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>Los chavalos encontraban refugio en gente mayor. Esa noche entendí que por eso no me había ido a Alemania con la beca. Aunque igual, la organización que me otorgó la beca me metió culpa por no haberlo aprovechado. Me hicieron sentir triste y culpable. No me arrepiento, siento que es lo correcto.”</p> <p>d) Ética en la lucha en Nicaragua:</p> <p>“Una vez, en las trincheras agarraron a 3 muchachos</p>	<p>b) impacto a espiritualidad y participación en una iglesia</p> <p>“En el exilio, dejé ir a la iglesia. Dejé ir a la iglesia, pero no a Dios. Mi iglesia me decepcionó. Muchos líderes de la iglesia fueron indiferentes a la lucha y hasta se sentaron con el dictador.</p> <p>A los que nos metimos en la lucha, nos “desfraternizaron”. Dejé ir a la iglesia como protesta”.</p>	<p>perspectiva feminista y fuerza como mujer que lucha contra las violencias históricas del patriarcado.</p> <p>“Ayer pasó algo...surgió una fiera en mí. Ayer un señor se me acercó y acoso corporalmente. Yo estaba dispuesta a darle...no me importó. Estoy ya saturada de la violencia machista. El hombre se</p>	

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>orteguistas. Ya habían matado a 2 muchachos acusados de infiltrados. A estos 3, les iban a cortar el pene y matar. Querían provocar a los sandinistas. Muchos se enojarían por eso. Ese 21 de abril, entendí que mi participación no estaba siendo en vano. “Dejémoslo ir. No seamos como ellos”. Hice consciencia...si yo estaba allí físicamente era para evitar estos males. Nos hubiéramos convertido en igual a</p>	<p>Actividades y haceres: No hace referencias a esta categoría en su narración.</p> <p>Simbolismos: a) Percibe cambios en su forma de ver la vida y lo que valora hoy como importante tras la experiencia de lucha y exilio.</p> <p>“Tras el exilio, he aprendido a valorar y reflexionar todo. Tengo cosas por mejorar, oportunidades de mostrar cariño a otros, y</p>	<p>fue...pero si me hubiera hecho algo más, lo hubiera desbaratado. Siento impotencia de tanta violencia que he estado viviendo. Se me rebosó sentir acoso en carne propia. Este tipo ¿qué no haría si estuviera solo con una niña u otra mujer? Me dijo muchas cosas, pero no le respondí. Cuando sentí que vino hacia mí, sentí la fuerza de mujeres</p>	

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>ellos. Hubiera existido más venganza.”</p> <p>Nivel Comunitario: Desea promocionar paz y reconciliación a nivel comunitario, aunque no encuentra ambiente ni apoyo político entre personas exiliadas.</p> <p>Nivel Social: Recuerda amigos encarcelados por la lucha y lo que simbolizan para ella para continuar con la lucha.</p> <p>“Los amigos presos me dan fuerzas.</p>	<p>ahora creo que siempre se lo diría a alguien...he aprendido a no quejarme tanto. Valoro más la vida...toda la vida. He aprendido a vivir con todo.</p> <p>La muerte y sobrevivencia nos ha enseñado que antes nos enclochábamos por lucirnos bien y no vivíamos realmente. Antes del 2018, me preocupaba por ir el sábado a la iglesia con un vestido nuevo bonito. Hoy me preocupo por sobrevivir.</p>	<p>de tantas violencias vividas. Desde nuestras ancestras y abuelas, la violencia de la dictadura...Esta lucha mía no es política, viene desde más adentro. Es una misión y lucha que nuestras ancestras dieron y tantas mujeres más.</p> <p>Alguien pasó cuando yo estaba en RET y me dijo “estas feministas hijas de puta no</p>	

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>Recibí una carta de un amigo preso que me dio ánimo. Me dio otra perspectiva de la vida. Anoche al escuchar de este amigo, aprendí a valorarlo todo. Él me salvó la vida 2 veces. Confesó que le dio miedo ir a verla antes de su exilio, y que estando en la cárcel se arrepintió de no haberla ido a dar un abrazo.”</p>	<p>Me ha ayudado mucho a despojarme de mí misma. Pensaba más en que piensa la gente que en mí misma.</p> <p>Antes tenía algo que hacer a diario, ahora no tengo ni plan de vida. Solo pienso en hoy y no futuro. Debo pensar más en el futuro.</p> <p>Pero se me paraliza el futuro. Siento que el 2018 me paralizó la vida. Me quedé paralizada en el 2018 y no he avanzado en mi propia vida.”.</p>	<p>me representan”. Fue una azul y blanco. Me dolió tanto, porque nuestra lucha viene desde adentro, desde nuestros ovarios.”</p> <p>f) Asumir responsabilidad también en fórmula para el cambio sociopolítico.</p> <p>“En el primer año (2018), viví demasiado violenta. Tengo carácter fuerte. Pero pude ver mi</p>	

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
				<p>propia realidad y creo que hay que ser mejor persona siempre. Debo poner de mi parte y aprender a escuchar y valorar a otros.</p> <p>A veces culpamos a los demás, pero también tengo mi cuota.”</p>	
OD	OD	<p>OD</p> <p>Impactos en Diferentes Niveles:</p> <p>Nivel Personal: a) sobresale la soledad en algunos momentos, la</p>	<p>OD</p> <p>Impactos en diferentes ámbitos personales:</p> <p>Ámbito Corporal: a) Existencia de varias cosas que la impactan</p>	<p>OD</p> <p>El saber que el feminismo le ha aportado muchas habilidades y capacidades y en sus espacios de formación ha</p>	<p>OD</p> <p>Personal: Expresar más sus emociones. Poner límites.</p> <p>Afectación emocional:</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>desconfianza en otras personas que consideraba amigos o pareja por no serle sincera o tener conductas que no la hacían sentir bien.</p> <p>Nivel emocional: a) Sobresale en este aspecto varias situaciones difíciles ya que la hicieron sentirse muy sola en muchos momentos, además, por situaciones que tuvo que vivir con respecto a grupos que consideraba amigos,</p>	<p>en su salud, tales como insomnio: “me cuesta mucho dormir y lo emocional también me ha traído consecuencias a nivel físico pues he tenido mucha pereza, gastritis y color de cabeza los días que no duermo bien, a las 3 o 4 pm me da sueño, pero no duermo porque después no puedo dormir en la noche. También en el último mes bajé mucho de peso. He hecho menos tiempos de comida y tengo menos apetito”.</p>	<p>aprendido mucho, entre ello, a no juzgar a otras mujeres, a aprender que otras personas pueden tener otras formas de ver las cosas, pero que también tiene que acompañarse o alejarse de otras personas porque necesita tiempo o ponerse atención en sus emociones.</p>	<p>Familiar:</p> <p>Organizativo: Seguirse organizando y continuar con su bandera de lucha.</p> <p>Comunitario: Compartir con otras personas, compartir la situación de violencia sociopolítica en Nicaragua para que otras personas se sensibilicen.</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>apoyo o relaciones afectivas que la hicieron sentirse muy mal en distintos momentos: por ejemplo, sentir que las personas han hecho cosas para molestarla, que no le han sido sinceras, que la celan y le causan confusión, enojo y tristeza.</p> <p>Nivel Familiar: a) Sentimiento de extrañar a la familia: “he tenido poca comunicación con</p>	<p>b) Se reconoce momentos de baja de defensas: “También tuve una gripe hace como 3 semanas y estuve con infección en las amígdalas, lo que me hacía sentirme muy mal”. Esto le repercutió, además, en su ámbito personal, emocional, interpersonal.</p> <p>Emocional: a) Además de los aspectos que mencionó en el área personal, También mencionó que en esta área “he tenido algunas dificultades</p>		

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>ellos y en los últimos dos años estuve construyendo una relación diferente con ellos. Somos 5 hermanas”.</p> <p>b) Al ser una familia con distintas posturas políticas (somocistas, sandinistas), ideológicas y por ende que ha expresado muchas diferencias “mi papá es muy machista por lo que no estoy de acuerdo con él en muchas cosas”, no ha podido tener una relación más cercana con otras personas de</p>	<p>pues unas amistades y una amiga de Nicaragua me escribieron por WhatsApp y me hicieron ver cosas de la persona que me gustaba”.</p> <p>Pensamiento, saberes y conocimientos: Como parte de su formación y quehacer, ha decidido ayudar a formar a otras personas, por lo que quiere crear una “escuela de formación política para compartir de varios temas importantes (...). Me interesan mucho los</p>		

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>la familia que no haya sido su hermana en toda la situación de exilio: “fue duro porque sobre todo la compartí con mi hermana menor, pues ambas participamos en la lucha”.</p> <p>Nivel Organizativo: a) La dificultad para trabajar hace que también la situación económica se complique en el exilio. “Ha estado un poco bajo el trabajo, es difícil trabajar aquí, no vivir activa”. Hace poco organicé un encuentro</p>	<p>temas de lucha, salud y justicia.</p> <p>Actividades y haceres: Involucramiento constante en actividades sobre todo coordinadas por diversas organizaciones, universidades, etc. He estado articulada con movimientos, he tenido reuniones de trabajo sobre varios temas y estoy en grupos de WhatsApp donde tomamos acuerdos entre varias.</p>		

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>LGTB... desde abril y mayo estaba con la idea. Hay complicaciones para hacer esto que vienen con salir del país y ser exiliada, pero esto me mantuvo muy ocupada”.</p> <p>Sin embargo, sí ha participado activante en actividades con personas de distintos países: “he participado en actividades con solicitantes de refugio de Guatemala, Honduras, México, gente de Costa Rica, activistas emergentes”.</p>	<p>Me ha gustado aprender de series o películas, como “Merly”, que nos había recomendado el profesor de filosofía. También tengo recuerdos de otros profesores y profesoras que han sido importantes.</p> <p>El sábado estuvo en una escuela de formación política que organizó el servicio jesuita y estuve en una actividad sobre migrantes, interculturalidad y género ayer. Todas estas experiencias me han</p>		

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>b) A pesar de las limitaciones de acción, espera organizar una “escuela de formación política que tenga temas como salud mental, derechos sexuales y reproductivos. En Nicaragua la agenda es mínima con temas como derechos humanos para la Diversidad Sexual, Interculturalidad, sobre todo en Costa Caribe y pueblos originarios o migración: no se</p>	<p>servido mucho para compartir y aprender.</p> <p>Simbolismos: A pesar de que debería haber más respeto, la gente se pone a la defensiva cuando yo le digo que soy atea y es muy difícil que comprendan ciertas cosas y que sean tan cerradas.</p>		

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>toman en cuenta estos temas”.</p> <p>Nivel Comunitario: Hay algunas situaciones que tuvo que experimentar con las personas con las que convivía: “He tenido situaciones complejas por los apartamentos y el cambio de casa por tener que interactuar con 3 personas, pero una de ellas era muy difícil por su carácter. Era difícil saber que ella estaba en esta lucha también, pero que a veces dijera</p>			

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>cosas o quisiera controlar todo en la casa. Con el compañero de apartamento sí era más fácil porque tomaba en cuenta mi opinión para tomar decisiones”</p> <p>Nivel Social: En este nivel no se reportaron afectaciones al momento en que se tuvo la sesión pues mencionó que en el ámbito de Costa Rica ha tenido buenas experiencias: “Puedo decir que la persona costarricense es buena</p>			

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		onda, son serviciales, por ejemplo: los Uber me han tratado bien”.			
MH	MH	<p>MH</p> <p>Impactos en Diferentes Niveles:</p> <p>Nivel Personal: Haber tenido que atravesar por momentos muy difíciles y tomar decisiones y ser juzgada por ello. Además, darse cuenta de que quienes pensaba que era su amigo o persona que la iba a apoyar era quien más violencia ejercía sobre ella.</p>	<p>MH</p> <p>Impactos en diferentes ámbitos personales:</p> <p>Ámbito Corporal: Diversos malestares como parte de las situaciones que experimentó al llegar a CR. Cambios en su peso por tener dificultades económicas y dieta distinta a la que tenía en Nicaragua.</p> <p>Emocional:</p>	MH	<p>MH</p> <p>Personal: Comprender que se siente triste, cuando requiere apoyo.</p> <p>Afectación emocional: Múltiples situaciones a nivel de salud, economía, emociones que le han llevado a buscar espacios con otras mujeres para apoyarse.</p> <p>Familiar: Motivarse en su sobrina y en lo que ella puede</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>Nivel emocional: Dificultades en distintos ámbitos como el personal, el económico, violencia patriarcal, el exilio, que la han hecho llegar a sentirse muy mal o triste. La han marcado mucho.</p> <p>Nivel Familiar: Estar lejos de su familia, saber que no puede pedirles favores como ir a pedir papeles a la Universidad porque es riesgoso para ellos. Saber que tiene que luchar por su sobrina</p>	<p>A veces no saber qué hacer para sacar adelante los desafíos económicos le ha producido impotencia o incluso tener que pensar en distintas soluciones que quizá no son las que más le gustarían.</p> <p>Pensamiento, saberes y conocimientos: Seguir organizándose, pero ha habido conflictos por temas políticos, por violencia patriarcal, por coincidir en espacios con personas con posturas diferentes. En una ocasión tuvo que pedir</p>		<p>hacer ahora para ayudarla.</p> <p>Organizativo: Apoyar a otras personas, tener iniciativas que impacten a otras mujeres.</p> <p>Comunitario: Crear espacios con sus compañeros de apartamento y otros grupos desde su situación de exilio.</p> <p>Social: Darse espacios para compartir, acompañar, etc.</p>

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>y otras mujeres que vienen detrás.</p> <p>Nivel Organizativo: Seguir conformando grupos de activismo y otros de apoyo como algunos donde se reunía con otras mujeres a hablar sobre cómo estaban y qué necesitaban para estar mejor. Ella colaboró con instituciones y se dio cuenta que otras mujeres solicitantes de refugio se podían ver beneficiadas como retribución a un voluntariado en la Casa Sor María</p>	<p>que no la incluyeran en una actividad por esa razón de querer respetarse y no compartir espacio con una persona con la que no se sentía nada cómoda por sus posturas.</p> <p>Actividades y haceres: No tener tantas oportunidades en CR como quisiera, aunque sigue organizándose. El hecho que le hayan desaparecido sus récords académicos por lo que no puede seguir con sus estudios aquí.</p>		

Tabla de sistematización de sesiones individuales

<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		<p>Romero, por lo que les comentó a otras mujeres que también lograron verse apoyadas en la situación de exilio.</p> <p>Nivel Comunitario: No estar en CR con otras condiciones, en ocasiones sin más apoyo, mudarse a nuevos lugares y tener otros vecinos.</p> <p>Nivel Social: Las diferencias culturales con Costa Rica: vocabulario, costumbres, etc. a las que se ha tenido que ir “adaptando</p>			

<i>Tabla de sistematización de sesiones individuales</i>					
<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>
		constantemente para desenvolverse y comprender el nuevo contexto.			

Elaboración propia con base en el modelo de Aluna (2017).

4.3 Sesiones finales

Tabla 6

Sistematización de las sesiones de devolución, cierre y evaluación del proceso de Acompañamiento Psicosocial

Metodología	Evaluación del proceso de acompañamiento psicosocial
<p>1. Bienvenida y Encuadre del espacio.</p> <p>2. Actualización breve de momento de vida de cada mujer participante.</p> <p>3. Retroalimentación y rendición de cuentas del proceso del Trabajo Final de Investigación Aplicada. Uso de PPT resumen para explicar el proceso</p>	<p>1) <i>Valor Expresivo/catártico</i>: se describe como un espacio íntimo y seguro para poder apalabrar sentimientos, pensamientos sin juicios. Esto les permitió pensarse, reconocer como se estaban sintiendo en el exilio y espacios de organización política.</p> <p>Además, lo describieron como un espacio que les permitió ejercer la escucha y sentirse escuchadas, pues les permitió aprender, transformar, comprender y trabajar sus emociones: “fue súper útil participar en espacios de escucha o facilitarlos, los conflictos siempre van a estar ahí y vamos a tener emociones que van a estar ahí todo el tiempo y es importante aprender a abrazarlos y transformarlos”. En adición a esto, puede decirse que una participante explicó que antes de participar en este espacio de acompañamiento psicosocial y otros en los que estuvieron, les costaba mucho expresar sus emociones, pero eso les ayudó a “resolver sola”, en tanto se hizo más reflexiva en sí misma, aprendió de otras personas y sintió que el apoyo de otras mujeres y la escucha son aspectos muy importantes para la salud mental.</p> <p>Por otra parte, en cuanto a los duelos, expresaron que reconocieron la importancia a participar en espacios colectivos pues eso les permitió expresarse frente a otras personas y ponerse puso en contacto con sus sentimientos al contar sus historias.</p> <p>Al compartir con otras mujeres pudo reflexionar en sus “modelos” de mujeres fuertes (su mamá y su tía) aprender de su fortaleza y sus luchas, pero también los procesos le ayudaron a “humanizarse” y gestionar mejor sus emociones, ya que sentía que siempre había sido “muy dura”.</p>

Metodología	Evaluación del proceso de acompañamiento psicosocial
<p>hasta ese momento.</p> <p>4. Evaluación del proceso de acompañamiento psicosocial por parte de las participantes de forma colectiva en sesión grupal con preguntas generadoras.</p> <p>5. Cierre</p>	<p>También compartieron que al expresar y escuchar en un espacio de acompañamiento psicosocial se dieron cuenta que “lo que se calla se queda en el cuerpo, crece y uno no se da cuenta”.</p> <p>2) <i>Valor Vincular</i>: el espacio permitió profundizar relaciones y fortalecer su tejido social en Costa Rica. Varias se consideran amigas más cercanas tras este proceso. Escuchar las memorias e historias de otras compañeras de lucha y exilio las hace sentirse acompañadas y menos solas. Relatan la posibilidad de toma de decisiones vinculares: acercarse a hijos, madre, tomar distancia de otras personas, toma de decisión de una ruptura de relación afectiva, pasarse de casa y vivir sola, buscar nuevas relaciones sociales etc.</p> <p>Por otra parte, comentaron lo significativo que fue compartir en los procesos con otras chicas pues “al escuchar las historias de las otras no solo nos vemos, sino que las reconocemos”. Esto las llevó a identificarse en la lucha en común, con sus similitudes y diferencias.</p> <p>Además, se comentó que varias de ellas recientemente se organizaron para desarrollar una feria en San José: “Tenemos muchos retos encima. No podemos quedarnos a llorar. Pensamos: “Hagamos algo”. Hemos empezado por fe y valentía”. Ya han realizado varias ediciones y con ello buscan que otras mujeres se inspiren y puedan apoyarse para desarrollar sus emprendimientos “Las mujeres, solicitantes de refugio, poniendo sus valores y talentos en una feria” Y aún si no tienen ayuda poder organizarse y apoyarse: “No queremos patrocinio, queremos que sea autónomo y para eso se requiere articulación y formación”, “Dar una cara de lo que es el exilio... Hemos divulgado la feria, realizado ventas virtuales, nos hemos capacitado”. Esto las ha hecho articularse, empoderarse, apoyarse y sentir que pueden motivar al pueblo nicaragüense a que se organice.</p> <p>3) <i>Fortalecimiento Psicoemocional</i>: El espacio les permitió procesar y elaborar las vivencias de manera individual y colectiva, lo cual les aporta sentirse validadas, “escuchadas y acompañadas”. Esto facilita el reconocimiento de sus fortalezas, el fortalecimiento de la capacidad de establecer límites con las demandas del contexto para poder ejercer acciones de autocuidado, así como la reducción en el manejo de culpas (al aceptar mejor las limitaciones y principio de realidad). Todas experimentan al final del proceso lo que llaman</p>

Metodología	Evaluación del proceso de acompañamiento psicosocial
	<p>“más calma”, capacidad de “pausas y pensar mejor” lo que ocupan o quieren hacer. En general, todas mencionan mejoras en su capacidad de control emocional tanto con el enojo como con la tristeza. Auto perciben un proceso de “maduración emocional” al final del proceso que es distinto que al inicio. Tienen mejor consciencia de que representa un riesgo psicoemocional para su vida, y cuentan con más claridad de tomar distancia de lo que les hace daño.</p> <p><i>4) Compromiso con su autocuidado:</i> se elabora la consciencia del autocuidado como necesidad subjetiva y política. Se fortalece la capacidad de poner límites y decir “no” cuando es necesario cuidar su propia integridad física o emocional. Fortalecieron muchísimas prácticas de autocuidado durante el proceso de acompañamiento psicosocial que continuaron tiempo después de haberlo finalizado. Ejemplos: respetar horarios de trabajo y activismo, cuidar del cuerpo y atender citas médicas, buscar atención psicológica, mejor autocontrol emocional con expresión de enojo o tristeza, búsqueda de relaciones sociales más sanas, distancia de espacios/relaciones “tóxicos”, entre otros.</p> <p>También a hacerse un lugar como persona antes que como activista: “pensar en que antes de Nicaragua estoy yo” y el darse espacios y permisos que antes no se permitían: “aprendí a mimarme, a darme más espacio para cuidarme, quererme más... decir: voy a dormir, voy a descansar. He vivido toda la vida con mucha adrenalina y mis problemas de salud son el resultado de la acumulación en el cuerpo. Me ha tocado callarme muchas cosas, pero siempre está el cuerpo gritando el derecho de expresarlo”.</p> <p><i>5) Reconocimiento Político de la lucha de las mujeres y una lectura crítica frente a los espacios de activismo y organización política machista desde el exilio:</i></p> <p>Les permitió repensar la lucha desde una perspectiva feminista. Narraron la historia de participación de mujeres en la lucha. Les permitió ubicar las molestias que sintieron durante la lucha y en el exilio en tanto mujeres con la organización política encabezada por hombres y con prácticas machistas y micro machistas. Están desencantadas con la organización política actual que denuncian como una reproducción del sistema patriarcal. Todas reconocen que el espacio de escucha les permitió ubicar, expresar y apalabrar estas molestias que venían sintiendo. Todas continúan con su activismo político, desde otro lugar: con más consciencia del</p>

Metodología	Evaluación del proceso de acompañamiento psicosocial
	<p>autocuidado y fortalecidas en sus capacidades de toma de decisiones en tanto mujeres activistas. Denuncian el empleo de tácticas de guerra machistas durante la lucha con las cuales se opusieron, lo que las colocó en la mirada de dirigentes de barricadas o demás líderes de oposición como “traidoras” o “infiltradas”. Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante la lucha en Nicaragua: intervenir para que no lastimaran físicamente a una mujer policía del FSLN u oponerse a la circulación fotos desnudas de mujeres policías del FSLN desnuda como táctica de humillación social era visto como traición a la lucha. • Denunciaron que la organización del exilio en territorio costarricense estaba a cargo de hombres machistas, con poco espacio para liderazgos reales de mujeres feministas. Decirlo en público las sometían a lapidación en redes sociales con circulación de falsas noticias de ellas mismas, etc. <p>Una participante expresó que sentía que parte de lo que había aprendido el valor de su lucha en Nicaragua y la cotidiana, todo lo que hizo y ha hecho: “Debemos felicitarnos por el trabajo que hemos hecho. Escucharnos nosotras. Nosotras somos parte de la memoria”.</p> <p>6) <i>Lectura crítica al movimiento feminista desde las miradas feministas</i>: Pudieron apalabrar situaciones dolorosas vividas en relación con su participación en el movimiento feminista u otros colectivos/redes feministas durante la lucha y exilio. Denunciar inconsistencias u formas de violencia en estos espacios es un tema “delicado” al ser las propuestas feministas espacios que pretenden la humanización y equidad de vivencias. Sin embargo, en la puesta en común, pudieron ser sinceras y reconocer las violencias que experimentaron directamente por otras mujeres quienes las juzgaban por diferentes razones en el exilio, muchas de ellas era compañeras de estos grupos feministas. Denuncian una hipocresía y el imperativo de una “perfección moral” como mujeres luchadoras en el exilio. Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En todas las vivencias de las mujeres en el proceso, se identifica la polarización entre el activismo feminista y el activismo político por la democratización de Nicaragua u activismo “por ayuda humanitaria” a personas exiliadas en Costa Rica. Los movimientos feministas demandaban cierta priorización en los tiempos de las activistas y se acompañaban de muchísimos relatos de reproches

Metodología	Evaluación del proceso de acompañamiento psicosocial
	<p>y críticas por destinar tiempo y recursos sea a la organización política para el retorno del exilio o a la ayuda humanitaria. Esto generó rupturas en varias historias de estas mujeres activistas que se sentían en una encrucijada y cansadas de tantas críticas y demandas. Les ha tomado tiempo sanar heridas de estas críticas y reclamos que describen con matices de violencia psicológica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al salir una noche a bailar o tomarse unas cervecitas, otras mujeres les tomaron fotos y las circularon en redes sociales denunciando la “vida de privilegios” de las exiliadas, que resultaron en daños muy fuertes a su imagen pública y desprestigio a lugar como activistas exiliadas. • Por diferencias en pensamiento u estrategias políticas, varias mujeres en común sufrieron ataques en las redes sociales acusándolas de malversación de fondos de ayuda humanitaria, etc., por haberse distanciado de algún posicionamiento político en la construcción de una coalición u alianza. Reportan situaciones de chismes, lapidación social y psicológica hacia ellas por parte de otras mujeres activistas que antes de la lucha, eran amigas. Pero que, tras la fracturación de algunas iniciativas de pensar colectivamente el proceso de democratización de Nicaragua desde el exilio, vivieron calumnias y difamaciones públicas. <p>7) <i>Claridad en Proyecto de Vida a corto y mediano plazo:</i> varias mencionaron la importancia de este proceso para generar las pausas necesarias para pensarse, y a partir de allí, pensarse su futuro a corto plazo. En este sentido, mencionaron su capacidad de toma de decisiones con más calma, pensando mejor sus proyectos de vida a corto y mediano plazo. Ejemplo: OD detectó que no quiere seguir viviendo en Costa Rica por la xenofobia y transfobia. También encontró un campo de interés en este proceso de acompañamiento que quiere retomar formalmente en su proyecto de estudio en el campo de memorias sociales y reconstrucción de tejido social en Nicaragua. AI logra entender que el retorno a Nicaragua no va a ser tan pronto como pensaba, y la lleva a buscar establecerse de una forma más estable y sostenible en Costa Rica, mentalizándose que va a construir una vida posible acá a mediano plazo. Entre otras experiencias.</p> <p>8) <i>Valor Político:</i> identifican un valor político importante en la elaboración de las herramientas construidas durante el proceso (Línea del tiempo, libreta con las memorias, etc.). Ven posibilidades de uso en foros</p>

Metodología	Evaluación del proceso de acompañamiento psicosocial
	públicos, espacios de denuncia, prevención de olvido histórico, consolidación en proyecto personal como defensoras de DDHH, entre otras formas. Varias mencionaron que el espacio les permitió construir un análisis político coyuntural de la organización política desde el exilio desde una perspectiva feminista, lo cual, en sí fue muy útil y valioso para ellas en ese momento.

Elaboración propia.

5. Análisis de resultados

Este proceso de acompañamiento psicosocial revela información muy valiosa por analizar desde varias perspectivas. Tomaremos como eje central del análisis la salud mental de las mujeres participantes desde el enfoque psicosocial en las variantes colectivas e individuales, así como el impacto del proceso de acompañamiento psicosocial auto referidas por ellas mismas y las observadas por el equipo de terapeutas facilitadoras al finalizar el proceso. Para ello, analizaremos el dispositivo de escucha creado, las memorias que surgieron durante el proceso, así como las intervenciones realizadas. Nos detendremos para analizar las memorias sociales desde los marcos referidos por Elizabeth Jelin (1998) y la importancia de la perspectiva feminista para este grupo de mujeres, en tanto mujeres feministas activistas, para la construcción del sentido político de la memoria y el efecto en su salud mental desde un enfoque psicosocial.

Esperamos poder mostrar la importancia de emplear técnicas de reconstrucción de memorias como herramientas útiles para el procesamiento y elaboración de los impactos psicosociales y psicoemocionales experimentados siempre y cuando se inserten dentro de un proceso de acompañamiento psicosocial como el propuesto por Aluna (2019). Cerraremos nuestro análisis con un apartado sobre el impacto psicosocial en la salud mental del equipo de terapeutas facilitadoras quienes ocuparon un lugar importante para el sostenimiento del dispositivo de escucha y experimentaron impactos psicoemocionales posterior al proceso de acompañamiento psicosocial que consideramos importante de dilucidar.

5.1 Método del proceso de Acompañamiento Psicosocial

Retomamos en este proceso dos funciones principales del acompañamiento psicosocial denotados por la IIDH (2017): el de brindar contención a los afectos de las personas, así como el de fortalecer la salud mental. Para ello, se retomó en este proceso de acompañamiento psicosocial el método descrito por Aluna (2019), cuya aplicación en esta experiencia analizaremos a través de los siguientes apartados.

a) Creación del espacio seguro

Para Lira (2010), la creación del dispositivo de escucha es fundamental para procesos de acompañamiento psicosocial y trabajo con personas sobrevivientes de violencias sociopolítica. Esto está vinculado con las características de lugar físico, la gestión del encuadre, y la relación terapéutica que se puede crear con las participantes, entre otros aspectos importantes.

i. Lugar físico

El trabajo inicial del equipo de terapeutas facilitadoras fue ubicar un espacio seguro y accesible para las participantes. El lugar debía de estar cercano a las participantes quienes no contaban con empleo en el momento de iniciar el proceso de acompañamiento psicosocial, ni fondos para poder desplazarse a lugares lejanos a sus viviendas (casi todas en San José centro). Por este motivo, se localizó un espacio en un centro social en San José llamado “Rincón Maleza” quienes prestaron el local para el proceso. La creación del espacio seguro también requirió de la creatividad para adaptar un espacio pequeño y poderla transformar en un espacio que pudieran sentir acogedora. Para ello, se decidió eliminar los muebles y despejar la sala, colocar mantas en el suelo, traer almohadones y crear un espacio en círculo cerrado que facilitara la sensación de confianza y seguridad. Se incorporó la utilización de difusores y velas aromáticas, así como aceites esenciales puros de lavanda, menta, limón y naranja.

Suele obviarse las reflexiones en torno al espacio físico en la literatura revisada. Encontramos menciones en algunos textos de que debería hacerse en un lugar “cómodo” pero sin mayor dilucidación (Aluna, 2019). Desde un enfoque psicosocial, consideramos importante tomar en cuenta temas como la ubicación, distancia física del lugar de vivienda, accesibilidad económica por el perfil de las personas participantes para el desplazamiento como parte de la ética de trabajo con poblaciones vulnerables. Además de la accesibilidad, la estética del espacio es fundamental considerar para la creación de un ambiente favorecedora de tranquilidad y calma para poder hablar sobre temas difíciles, como fue clave en este

proceso. Observar a las mujeres llegar, sentarse con los almohadones, estirarse, relajarse, reír entre ellas fue muy valioso. Sus posturas corporales reflejaban una sensación de comodidad y relajación muy natural que consideramos favorecedora del dispositivo de escucha en este proceso.

ii. Gestión del encuadre

La gestión del encuadre fue muy importante para guiar el proceso desde una perspectiva ética-política. Al tomarse el tiempo para profundizar en los objetivos del proceso, discutir con las participantes el sentido de crear el espacio de acompañamiento psicosocial, la flexibilidad para adaptar la metodología según las necesidades que fueran emergiendo, el marco de respeto en la escucha, la libertad de decidir participar, la creación de reglas compartidas, el método a utilizar y el compromiso de habilitar sesiones individuales según lo fueran requiriendo para brindar contención psicoemocional, también se afianzó un vínculo de confianza importante que sostendría el proceso entre las participantes y las terapeutas.

El encuadre también incluyó una explicación del proceso que enfatizó la disposición de las terapeutas en compartirles cualquier información solicitada durante el acompañamiento relacionado con el Trabajo Final de Investigación Aplicada. Señaló el compromiso de las terapeutas con la devolución de productos a las mujeres participantes y su consentimiento con los contenidos finales. Se acordó la entrega de la línea de tiempo y la sistematización de las memorias del proceso en una versión editable además del formato PDF para que pudieran utilizar con fines personales o políticos. Al finalizar el proceso, ellas pudieron revisar los productos para decidir si estaban o no de acuerdo con los contenidos. Varias mujeres consultaron por el marco teórico del proyecto ya que mantenían interés en los temas por su trabajo como activistas feministas. Por ende, se les facilitó la versión en borrador del Marco Teórico para que pudieran leerlo.

El compromiso con la autonomía de las participantes es clave para los procesos de acompañamiento psicosocial. Una buena escucha implica una lectura de sus necesidades durante el proceso y la flexibilidad de realizar ajustes metodológicos en el camino. Se detectó en el proceso un incidente externo al dispositivo de acompañamiento que implicó la

polarización de algunas participantes por posiciones políticas en un espacio de discusión sobre el futuro de la democracia nicaragüense. Por lo narrado, fue un episodio que escaló a un conflicto más público con bandos muy polarizados dentro de la comunidad nicaragüense en el exilio que fue muy doloroso e hiriente para todas desde sus distintas ópticas. Por esta razón, tras consultar con el director del Trabajo Final de Graduación, se optó por habilitar sesiones individuales en lugar de colectivas, para avanzar en las sesiones y no descontinuar el proceso. Si fue posible retomar sesiones colectivas hacia el final en la elaboración de la línea de tiempo, así como en las sesiones de evaluación del proceso. Sin embargo, pausar las sesiones colectivas fue importante para permitir tiempo y evitar tensar los vínculos hacia una probable ruptura del proceso si se hubiese insistido en continuar ignorando ese incidente.

El encuadre es importante no solo al inicio del proceso de acompañamiento, sino durante todo el proceso. Se debe gestionar, recordar y actualizar en momentos necesarios. Desde un enfoque Psicosocial, se debe tener la flexibilidad de adaptar las condiciones del acompañamiento según las necesidades emergentes detectadas (Aluna, 2019).

iii. La relación terapéutica

Desde la presentación y gestión del encuadre, se construye el vínculo terapéutico. Las terapeutas facilitadoras se presentaron no sólo como psicólogas, sino como personas, sujetos políticos con un posicionamiento ético-político claro que denotara el respeto por la lucha de estas mujeres activistas. Para Aluna (2019), es muy importante que el acompañamiento no sea neutro. Las participantes deben sentirse escuchadas desde un lugar de validación y compromiso empático con su salud mental. También, subraya el valor de reconocer la importancia de su proyecto político durante el proceso. Enunciar el compromiso con una escucha en esta línea fue crucial para la consolidación del vínculo terapéutico. Al finalizar cada sesión, manifestaron agradecimiento por el trato horizontal y la claridad de la información que les fue brindada durante el proceso.

En palabras de las mujeres participantes, “en todo momento me sentí muy bien en este espacio”. Desde la primera sesión, las mujeres agradecieron el espacio y manifestaron sentir una “buena energía” con las facilitadoras y el lugar, y expresaron sentirse “más aliviada de cuando entramos”. Afirman estar “muy contentas” con ese espacio “solo de chicas”.

Aunado a la expresión verbal de satisfacción con el espacio construido, fue importante a nivel de observación reconocer las posturas físicas que denotaron mucha relajación y comodidad en el espacio.

Sin embargo, los indicadores más valiosos para constatar la construcción de una relación terapéutica positiva fueron la cantidad de memorias compartidas, la libertad para ejercer criticidad aún con temas políticamente “incorrectos” (ejemplo, quejarse de actos violentos desde sus espacios de activismo feminista), la espontaneidad que caracterizó el proceso con risas, llantos, sátira, sarcasmos, expresión en tono afectivos fuertes con enojo y dolor, utilización de jerga popular y la confianza para solicitar apoyo al equipo de terapeutas facilitadoras durante el proceso.

El equipo de terapeutas facilitadoras pudo sentir el depósito de la confianza de los afectos y memorias en todo momento. El rol de las terapeutas es crucial, según afirma Jelin (1998) y Lira (2010) para la escucha de las memorias. En este proceso, la relación terapéutica fue fuerte y positiva, aunque en algunos momentos posteriores (ejemplo, la transcripción de sesiones) generó impactos psicoemocionales fuertes para las terapeutas al llevar las memorias al acto de la escritura. Este tema se retomará en un apartado más adelante, destinado al análisis del impacto psicosocial del acompañamiento en las terapeutas facilitadoras del proceso.

b) Técnicas y herramientas empleadas por equipo de terapeutas facilitadoras

El acompañamiento psicosocial desde el método de Aluna “promueve una diversidad de formas de afrontamiento: terapia, autocuidado, seguridad, pero también la resistencia. Es un enfoque en tanto es una mirada: representa los lentes que nos permiten ver lo que sucede y comprender el quehacer del sujeto político, pero apunta siempre a la acción de transformación de los impactos de la violencia sociopolítica (Aluna, 2017, 172). Por eso, se pueden emplear distintas técnicas y herramientas. No hay una única metodología posible. A continuación, se desglosan algunas técnicas y herramientas empleadas en este proceso de acompañamiento.

Entre las técnicas empleadas en este acompañamiento psicosocial, se pueden mencionar las siguientes:

Escucha empática

- Validación del dolor y de las capacidades de afrontamiento.
- Creación de confianza dentro del dispositivo grupal para poder colectivizar las memorias de dolor, enojo, tristeza y angustia.
- Activación de sesiones individuales para procesar y elaborar experiencias más personales con énfasis en el análisis de los impactos psicosociales y el reconocimiento de las capacidades de afrontamientos, así como la elaboración de planes de acción a corto plazo para acceder a servicios o apoyos básicos para el momento de vida en que se encontraban.
- Validación de la importancia de apalabrar y colectivizar situaciones urgentes personales (ej., falta de acceso a salud, vivienda digna, atención psicológica, etc.) para búsqueda de soluciones en conjunto con red de apoyo
- Elaboración colectiva de medidas de seguridad psicoemocional frente a situaciones límites. Ejemplo: reflexiones sobre la importancia para tomar distancia ante la sobreexposición mediática del horror de la crisis nicaragüense en redes sociales,
- Referencias a organizaciones sociales para atención psicoterapéutica individual en casos urgentes (articulación con Cenderos).
- Intervención directa para la elaboración colectiva de medidas de seguridad física. Ejemplos: una participante relata vivir en una zona poca segura en San José por falta de empleo y presupuesto. Se le brindó información sobre acceso a fondos de apoyo socioeconómico para personas solicitantes de refugio. Se le realizó una referencia a Cenderos para asesoría en acceso a la salud física y vivienda.
- Reconocimiento del agotamiento psicoemocional por rol de activistas y la detección de indicadores de quemado por cansancio en la lucha que posibilita la reflexión de medidas de autocuidado que pueden ejercer.
- Trabajar las culpas de las mujeres madres por sentir que “abandonaron a sus hijos” durante el exilio.

- Interrogar colectivamente lo que percibían como “incumplimientos a la moral activista” que les exige sacrificio permanente sin espacios de placer, descanso, recreación o condiciones de vida digna (ejemplos: al tomarse una cerveza, tener una habitación propia en una vivienda digna, etc.).
- Reconstrucción de la memoria de la lucha en 2018 con la línea de tiempo como herramienta para facilitar la narración de las memorias y el reconocimiento
- Diferenciar riesgos y miedos del pasado de situaciones de riesgo presentes y futuros
- Reflejos a participantes sobre sus capacidades de afrontamiento y resistencias individuales y colectivas.
- Retroalimentación sobre la capacidad de agencia y el rol activo que tuvieron en la lucha de abril 2018 mediante acciones como el/la:
- Facilitación de las reflexiones y discusiones grupales desde una perspectiva feminista. Ejemplos:
 - Escucha de la discusión grupal sobre la lucha feminista que antecede la lucha sociopolítico actual y que se ve enfrentado en muchos momentos con la organización política actual. Una mujer que trabajaba en la organización territorial de mujeres en Masaya previo al conflicto político del 2018 afirma: “Ver mujeres organizadas fue lo máximo. Es una experiencia en crecimiento.” Otra mujer afirma: “La organización feminista es la apuesta. Sí las mujeres lideraran sería distinto. Me desencanté de los políticos.”
 - Análisis desde Perspectivas feministas en todo momento de la lucha y exilio, y preocupaciones genuinas sobre la condición de las mujeres exiliadas.
 - Reconocer capacidad de auto reconocimiento del “ser feminista como potencia de una identidad fuerte, luchadora, con conciencia política”.
 - Validar su identidad como activistas feministas y la consolidación de su proyecto político desde el antes de la lucha del 2018. Claridad para identificar actores políticos del conflicto sociopolítico.
 - Claridad del análisis político feminista del proyecto Sandinista como proyecto patriarcal que genera violencias desde muchos años antes de la crisis del 2018.

- Posicionamiento clave como activista LGTBIQ en la lucha política al lado del activismo por la inclusión y diversidad LGTBIQ.
- Escucha y validación colectiva de una mujer quien se planteó una maternidad “no sacrificada” y siendo madre de 2 niños pequeños, ingresó en la lucha y termina en el exilio. Batalla con la culpa, y para ello, se facilita espacio no solo de escucha, sino de resonancias y validación colectiva sobre su posicionamiento ético-político. En sesiones individuales, se le apoya con la decisión de retomar relación más directa y conversar con sus hijos para poder sentirse más segura de la relación que está construyendo con ellos.
- Discusión grupal sobre qué significa ser feminista. Una mujer comparte esta reflexión: “¿Cómo me miro a mí misma? En transformación de mi manera de ser. Con mirada feminista, aunque a veces juego al feminismo de otras. Ocupo revisar eso. Todas tenemos una historia. Es una misma lucha, pero la lucha por las mujeres es distinta. Los machos ven mal a un grupo de mujeres fuertes.”
- Validación de una autorreferencia de una mujer quien se define como una “madre migrante, fuerte y autónoma”.
- Perspectiva feminista de la lucha y exilio da sentido político e incrementa capacidad de resistencia. Ejemplo: “Me cuestiono si quiero seguir o no, pero necesitamos que mujeres estén allí.”
- Discusión sobre la sororidad y apoyo solidario de redes de exiliadas en Costa Rica: “Me mantiene la sororidad. No tenía idea del poder de las redes de mujeres. Conozco gente del movimiento de Frida. Las muchachas me acogieron, se turnaban para sacarme de la casa. Es súper importante las redes de mujeres. Una ONG me ha dado asesoría, papeles, apoyo, trabajo. Y por ese trabajo me han juzgado. La gente siente que tengo privilegios.”

En este proceso, se ha realizado un trabajo de acompañamiento psicosocial priorizando la elaboración y procesamiento de las experiencias vividas en un marco de contención emocional (IIDH, 2017), con escucha empática y activa (Lira, 2019; Jelin, 1998), desde una escucha con un compromiso ético-político (Aluna, 2017), con énfasis en el análisis

de los impactos psicosociales y sus capacidades de afrontamiento (Aluna, 2019), esfuerzos por desculpabilizar a las personas sobrevivientes de violencias (Vilma Duque en PCONGTZ, 2016), el empleo de reflejos y técnicas de validación de sentimientos (Lira, 2010), la facilitación del dispositivo grupal como lugar predilecto para la elaboración de las memorias del dolor (Beristain, 2000), la habilitación de sesiones individuales para procesar temas más personales o individuales (Aluna, 2017), así como con preguntas permanentes por la voz y mirada de las mujeres en la historia de la lucha del 2018 y la vivencia del exilio (Ospina, s.f.). Se considera que las técnicas empleadas fueron las apropiadas para el dispositivo grupal. Más adelante se analizará el impacto del proceso de acompañamiento psicosocial en la salud mental de las mujeres participantes. Sin embargo, es importante recalcar acá que las mujeres mostraban agradecimiento y reconocimiento del valor de cada sesión. Resaltaban el valor de la escucha, de la fuerza colectiva, de sentirse seguras física y emocionalmente dentro del dispositivo grupal y de la descarga emocional que sentían por poder hablar “entre chicas”. Se logró generar un ambiente relajado de mucha confianza, que permitió la narración colectiva de memorias y la elaboración de la historia de la lucha y exilio.

5.2 Salud Mental de las mujeres activistas participantes

Desde un enfoque de Salud Mental crítica, se ha planteado lo fundamental de comprender el contexto, las relaciones de poder de los(as) actores(as), las relaciones entre las personas y grupos, la resolución de necesidades integrales, así como los impactos y afrontamientos colectivos e individuales (Martín-Baró, 1990; Castillo, 2010; Aluna, 2017). A continuación, se hará un análisis del contexto que recopila la lectura de riesgos en distintas etapas de la lucha de este grupo de mujeres y los impactos psicosociales colectivos e individuales en la salud mental.

a) Antes del conflicto abril 2018

El análisis de contexto de este grupo de mujeres muestra condiciones de riesgo que han tenido que afrontar desde mucho antes del conflicto sociopolítico de abril 2018. Por su

labor como activistas, se han visto enfrentadas a situaciones de riesgo en otras luchas políticas previa a la de abril 2018, por ejemplo: ella lucha del movimiento de Campesinos (2010), la lucha contra la ley 779- Ley Integral contra la Violencia hacia las Mujeres por la incorporación del mecanismo obligatorio de mediación familiar (2012) y en la lucha de OcupaINSS (2013), entre otras. AC afirma: “Soy socióloga, feminista independiente, y he hecho la lucha desde adentro siempre”. En estas luchas, fueron expuestas a campañas de difamación en redes sociales y tuvieron varias experiencias de represión policial. A pesar de estas experiencias, siempre sintieron que protestaban dentro de un estado de derecho. No recuerdan haber experimentado una fuerte criminalización por la protesta social. Tampoco registran afectaciones psicoemocionales graves como el miedo o agotamiento emocional. Las memorias de estas luchas se narran con entusiasmo. No logran identificar impactos psicosociales negativos de estas experiencias. Más bien, recuerdan con cierta nostalgia este pasado de activismo que las organizó, formó en pensamiento político, que las llevó a trabajar en organización territorial y que favoreció la consolidación de su identidad como activistas y feministas.

SF narra “Soy de familia sandinista, aunque luego estuve en el MRS. De allí fui expulsada por privilegiar la lucha de las mujeres...Hace 4 años me asumí como feminista”. Por ende, ella relata: “Pensé que estaba preparada para afrontar esto que se venía”. Sin embargo, la brutalidad y horror de la represión la impactó fuertemente, a pesar de su experiencia previa como activista.

Como estrategias de afrontamiento relatan la organización y articulación de los movimientos sociales, la empatía y solidaridad desplegada entre las redes de apoyo y sociales, el acompañamiento psicosocial que recibían de grupos feministas para su salud mental, espacios de análisis y reflexión política, entre otros. Consideraban sus capacidades de afrontamiento colectivos e individuales suficientes para minimizar los impactos psicosociales de las formas de represión que experimentaban y, por ende, la percepción de riesgo era baja hasta este momento. Se sentían seguras en sus labores como activistas.

b) Inicio del conflicto abril 2018

Para estas mujeres, el inicio del conflicto de abril 2018 reveló un escenario cambiante. En palabras de AC: “con respecto a la crisis sociopolítica en Nicaragua, afirma: “Esto nos cambió la vida”. Inicialmente, lo sintieron como un estallido violento abrupto, aunque en retrospectiva, pudieron tejer una narrativa desde un enfoque feminista que les permitió darle sentido a la historia y proceso de lo que hoy ubican como el surgimiento de una dictadura. En ese momento, describieron sentimientos de furia, indignación, pero de mucha fuerza colectiva, con grandes deseos de combatir lo que se les materializaba como un gobierno autoritario dictatorial. Relataron sensaciones de incredulidad y dolor frente a la injusticia por la magnitud de la violencia estatal ejercida como respuesta represiva en su contra, lo que las movió a involucrarse activamente en la lucha. A pesar del dolor y enojo, también recuerdan la esperanza inicial de poder detener la violencia perpetuada por el gobierno y generar cambios políticos en su país. Podemos pensar que, en ese momento, continuaba un tejido social fuerte entre los grupos de oposición al gobierno lo que les generaba una capa de resistencia colectiva hacia los diversos impactos del conflicto. Sus estrategias de resistencias históricas continuaban funcionando.

Ya hay elementos que nos hacen pensar en daño psicosocial en esta etapa, sin embargo, no podemos ubicar las tres características que Martín – Baró (1988) emplea para referirse trauma psicosocial, análisis que retomaremos en el siguiente apartado.

c) Agudización del conflicto- represión generalizada

Al agudizarse el conflicto, el análisis de contexto cambia. Se incrementa significativamente el nivel de riesgo real hacia la integridad física de este grupo de mujeres y emerge el afecto del miedo. Contrario a otras experiencias de violencias sociopolítica como las narradas por Aluna (2019) en México, este miedo no las paraliza. Más bien, despliega en ellas una respuesta de organización colectiva que fortalece la articulación, así como el sentido político del activismo en contra de las injusticias sociales.

Aquí es importante la pausa reflexiva para examinar los postulados de lo que Martín-Baró (1988) describió en la guerra civil salvadoreña: la polarización del tejido social, el incremento de las violencias, así como lo que denomina “mentira institucional”. Es posible

ubicar esta caracterización en los relatos de las mujeres activistas. La polarización de las posturas ideológicas en Nicaragua fue bastante evidente en el relato de AI: “Mamá dice que yo no sé hacer las cosas. Mi mamá me quiso denunciar...Surgieron campañas en redes diciendo que me iban a quemar la casa. Yo dormía en un colchón en el piso vestida ya, cualquier ruido pensaba que me iba a entregar ya que la casa es de mi abuelita, tía y mamá... Yo apoyaba en comunicación y llevando granos básicos a las casas en Monimbó. Me sentía segura entre los vecinos. Pero a ellos no les importó verme crecer. Me entregaron. El 10 de julio salgo de Masaya...luego el 8 de septiembre, salgo a Honduras. Aún no lo asimilo”.

Las mujeres relataron un recrudecimiento de la represión hacia quienes se oponían al gobierno de Ortega. La respuesta autoritaria vino materializada en leyes que las convertían en “enemigas del estado”, “traidoras de la revolución” y “terroristas” tras su aprobación en la Asamblea Legislativa con la finalidad de criminalizar a la oposición. Esta polarización se vio reflejada no solo en la represión generalizada, sino en la etapa de represión selectiva que se analizará en el siguiente apartado.

Las mujeres narran como el discurso de Rosario Murillo, esposa de Ortega, empieza a difundirse en los medios de comunicación y medios sociales. Se empieza a realizar llamados a la población a denunciar “terroristas”, de manera tal que se deshumanizan las personas que están siendo criminalizadas. Esta estrategia de guerra (Aluna, 2017) facilita la polarización social, al punto que familias terminan enemistados entre sí. En el caso de una de las mujeres participantes, su madre quien es militante ferviente del FSLN, la “entrega” al partido, resultando en su exilio inmediato para preservar su vida. En el caso de otra de las mujeres quien descende de una familia militante con lideresas territoriales del FSLN, su participación genera amenazas para la vida de su abuela y de sus hijos. Esta misma mujer narra cómo su participación en la lucha le valió la expulsión de su espacio de organización feminista, así como el juicio y ataques de amigas cercanas de su comunidad que creía de “su confianza”. Sin embargo, la evidencia más clara en los relatos de esta polarización que conlleva a su vez, un proceso de deshumanización se observa en las narraciones del trato de los militantes del FSLN hacia su propia base que se opone a participar en actividades de represión. Relatan historias sobre la severidad de las torturas y ejecuciones a los mismos militantes del FSLN quienes se negaban a participar de “la cacería” en camionetas o procesos

de represión. El mensaje era claro: se está con el gobierno, o son enemigos. No había espacios intermedios.

El incremento de la violencia fue gradual. Al inicio, las narraciones recolectan las sanciones más sociales de reclamos de familiares y amistades, expulsión de organizaciones sociales con dirigentes del FSLN, las amenazas a funcionarios públicos, las exigencias de seguir órdenes sin cuestionamiento al gobierno, la eliminación de los expedientes académicos de estudiantes avanzados en carreras de las universidades estatales, los despidos masivos hacia profesores universitarios y otros(as) funcionarios(as) públicos que no ocupaban un lugar de complicidad con las tácticas de guerra, entre otras formas. Luego, recuerdan un recrudecimiento de la represión: incremento en los casos de detenciones arbitrarias, personas desaparecidas, casos de tortura, asesinatos, entre otros. Un ejemplo es lo relatado por AC: “el gobierno les quitó a mis papas su pensión como castigo por mi participación. Esto les cambió la vida a ellos. Por eso no he callado. Recibí cartas y muestras de apoyo de gente. No me arrepiento de nada. Lo volvería a hacer. Pienso en la niñez de mi país. Trato de sobrellevar mis emociones. Es difícil porque se me reactivaron duelos del pasado. Lucho para no perder control sobre plan de vida que siento se me quedó paralizado en el 2018”.

Similar a la guerra civil salvadoreña, este conflicto de abril del 2018 mostró violencia estatal desbordada sobre su propio pueblo. El grupo de mujeres recordaron la utilización de armas de fuego del aparato militar y policial utilizados de manera ilimitada en contra de quienes protestaban las medidas del gobierno, lo cual resultó en decenas de asesinatos de estudiantes universitarios en la primera semana del conflicto. Entre sus memorias se encuentra la participación no solo de policías y militares, sino de paramilitares y jóvenes de la Juventud Sandinista quienes utilizaban camionetas del estado o motocicletas para ejecutar acciones de persecución, intimidación y secuestros.

Frente a este panorama, la resistencia civil fue incrementando. Se involucraron personas de oposición de todas las ideologías y sectores sociales: personas activistas, de movimientos sociales, estudiantes universitarios, personas de clase media y baja, personas de todas las edades y religiones, personas sandinistas que se oponen a Ortega y hasta grupos liberales se unen en las barricadas. Narran la creación de barricadas con adoquines, el empleo de armas de fabricación casera (ejemplos, bombas molotov), así como la recolección de

piedras o utensilios para su defensa contra el empleo desmedido de fuerza bruta del gobierno en contra de quienes protestaban. Relatan que la resistencia fue orgánica, necesaria por la represión y violencia desmedida y no contaban con la capacidad de defenderse contra el ejército nicaragüense.

La presencia de una mentira institucionalizada (Martín-Baró, 1988) fue evidente con la batería de legislación fabricada para criminalizar las protestas sociales (“ley de terrorismo” y “ley mordaza”), la oposición en redes sociales al gobierno de Ortega (“ley de ciberdelitos”) y el desfinanciamiento de la lucha mediante la prohibición de recibir fondos sin registro y una imposibilidad burocrática para enlistarse como “agente externo” (“ley Putin”). En poco tiempo, contaban con la “legalidad” necesaria para reprimir y emitir órdenes de captura contra cualquier habitante de Nicaragua de oposición (también fallecieron personas extranjeras durante el conflicto). Con una Asamblea Legislativa bajo control total por parte del FSLN, así como los nombramientos de jueces del y Direcciones Institucionales, etc., se percibía un poder absoluto del gobierno contra el pueblo. Las mujeres participantes recordaron la creación de propaganda sandinista contra “los terroristas” en vallas y carteles en vías públicas, emisiones de radio, entre otras. También mencionaron “el apagón” de canales de televisión y radios críticos al gobierno por días al inicio del conflicto, pasando a la quema de radios, vandalización de medios de comunicación, asesinato de periodistas hasta la clausura oficial de medios de comunicación y otras organizaciones sociales.

Con la presencia de elementos de violencia aguda, polarización del tejido social y de la mentira institucionalizada, desde una lectura martin-baroniana, se evidenciaría un riesgo de trauma psicosocial en el tejido nicaragüense. No es automático ni generalizado, pero sí hay elementos que hacen pensar que el tejido psicosocial está tensado y afectado gravemente. Ya podríamos hablar de daño psicosocial al tejido nicaragüense a pesar de los grandes esfuerzos de resistencias y afrontamientos colectivos e individuales (Aluna, 2017). Es muy claro la presencia del miedo en los relatos de las mujeres participantes. Podemos observar el miedo en los relatos de AC, AI y SF, cuando adquirieron consciencia que su involucramiento en la lucha ponía en riesgo a sus familias y permanecen en un estado de hipervigilancia permanente dificultándoles dormir, descansar, pensar con claridad, entre otras afectaciones. También podemos observar la activación de defensas más maníacas en esta etapa para poder

sostenerse en la lucha y activismo. En los relatos de IA, OD y SF, narran relatos sobre esta fase de hiperactividad en resistencia al miedo, que no las paraliza y las lleva a extremar actos de afrontamiento (dormir en el suelo para evitar balas, dormir con zapatos puestos, listas para huir en una emergencia, la hiperactividad en los chats de WhatsApp, coordinando medidas para auxiliar a otros/as compañeros/as de lucha, entre otros). Los impactos psicoemocionales más visibles son el enojo, el dolor, la tristeza y la ira. No obstante, los relatos en esta etapa aún muestran resistencias organizadas y esperanza de poder “ganar” y generar un cambio en el rumbo político de Nicaragua. No relatan afectaciones graves a nivel de salud mental.

d) Represión Selectiva

Tras las narraciones de lo que denominan “Operación Limpieza” por parte del gobierno, inicia una nueva fase que describen como represión selectiva. Ya los esfuerzos por intimidar y silenciar a la población opositora en general habían dado efectos. Esta etapa se describe como una etapa de “silencio en las calles” y marcada por una profunda autocensura. “Se siente el miedo en las calles” afirma una de las participantes. Las cifras oficiales de muertes no coinciden con las listas que circulan entre la oposición. El gobierno inicia un discurso y llamado a la “reconciliación y paz”. Las personas temen salir a plantones o protestas. Es un miedo que paraliza, es decir, “terror” (Aluna, 2017).

Según las memorias compartidas, el gobierno dirige su represión en esta etapa hacia dirigentes políticos de oposición, activistas históricas de movimientos sociales feministas y de la comunidad LGTBIQ y periodistas, gremios de las cuales todas las participantes del proceso grupal forman parte activa y visiblemente. Entre las diversas estrategias de guerra psicológica (Aluna, 2017), podemos identificar: la circulación de listas públicas de “enemigos del estado y terroristas”, la contratación de jóvenes del FSLN para servir de “troles” en campañas de difamación en redes sociales contra activistas o perfiles específicos, la presencia policial o militar frente a casas de activistas durante semanas, la retención de salarios o despidos selectivos a funcionarios públicos, entre otros. Otras tácticas empleadas incluyeron la quema de medios de comunicación opositora, la decomisación de bienes inmuebles, el allanamiento ilegal de organizaciones sociales y equipos de computación, el

retiro de decenas de personerías jurídicas de ONG y fundaciones el campo de derechos humanos, arrestos a figuras de Dirección, entre otros actos de represión. Evidentemente, el nivel de riesgo incrementó significativamente para todas las mujeres participantes del proceso de acompañamiento psicosocial en esta etapa.

Identificaron riesgos a la integridad física, psicoemocional, jurídica y digital en esta etapa. Las mujeres narran la sensación de pánico cuando se enteran de la circulación de órdenes de captura en su contra y/ o reciben amenazas directas contra la vida de su familia. El nivel de tensión emocional se eleva drásticamente, y sus redes de apoyo cercano las motivan a exiliarse. Hay una parte que es compartida de este proceso, otra parte que es específico del proceso individual con sus particularidades. En común encontramos que todas las mujeres participantes se resisten a la idea del exilio en primera instancia para “no abandonar la lucha ni familia”. Sin embargo, las circunstancias específicas y nivel de riesgo contra su integridad física las lleva a huir para preservar su vida. Este momento es de alta tensión emocional, recuerdos a veces borrosos por la rapidez de la decisión, y el temor por lo desconocido que integran las afectaciones psicosociales experimentadas. Es un momento crítico para su salud mental.

e) Exilio: etapa inicial

El desplazamiento forzado genera afectaciones graves a nivel de salud mental colectivo e individual (Aluna, 2017). Implica una ruptura en el proyecto de vida de las personas exiliadas, en específico, como lo demuestra la vida de las mujeres participantes del proceso de acompañamiento psicosocial (Lira, 2010). El exilio es el lugar posible para empezar a procesar y elaborar las experiencias, muchas veces traumáticas, vividas. Acá es dónde empiezan a recordar a “sus muertos”, amigas y amigos presos políticos, a visualizar las implicaciones de haber tenido que dejar a sus hijos, familia, etc. para poder vivir. Es una etapa caracterizada por la presencia de muchísimo dolor e ira. Si bien es una etapa de elaboración inicial de las experiencias, las demandas jurídicas para completar los procesos de solicitud de refugio, el acceder al apoyo socioeconómico de ACNUR y demás agencias de cooperación, así como optar por servicios de acompañamiento psicosocial inicial demandan

de capacidades de afrontamiento cognitivo y emocional para lograr subsistir. Frente a la incertidumbre y evidente xenofobia en el país de exilio, nuevamente ocupan organizarse rápidamente para fortalecer las redes de apoyo. Esto coincide con un proceso de organización territorial en el exilio, así como una apuesta por la organización política desde el exilio.

Esta etapa genera diversos impactos psicosociales, pero existen muchos recursos colectivos e individuales para afrontarlos. Sienten la solidaridad de muchas organizaciones como Cenderos, Servicio Jesuita para Migrantes, RET, entre otras organizaciones sociales. Hay procesos de denuncia formal en organizaciones de DDHH y agencias de cooperación en Costa Rica que trabajan con la prueba testimonial. Aún no tienen de que preocuparse por varios meses por la sobrevivencia en el país del exilio, puesto que la mayoría logra apoyo socioeconómico para sus primeros meses en el país. En este momento, ven el exilio como algo muy temporal y el retorno a corto plazo. En palabras de AC: “Como mujer, el exilio me ha ayudado estar más unida con mi familia. Ellos han estado más pendientes de mí. Me ayudó a ser más sensible, humilde y aterrizada de lo que era...Me siento más positiva, más fuerte, no soy la misma de siempre. A pesar del dolor que he sentido, rabia y cólera, guardo la sencillez y humildad con que mis padres me criaron”.

La iniciativa de organización política a través de la Alianza les genera esperanza para pensar un futuro posible en Nicaragua. Perciben una disminución de riesgos físicos y digitales, lo cual les permite enfocarse en el procesamiento de las experiencias vividas desde una óptica psicoemocional. Al contar con acceso a servicios de atención psicosocial individual y un despliegue de apoyo internacional, la “moral y afectos” desde el exilio se siente bien. Se observa un fortalecimiento del tejido social de la comunidad nicaragüense en el exilio lo cual se convierte en una de las mejores estrategias de afrontamiento y resistencia en esta etapa.

f) Exilio: etapa de agotamiento

Después de los primeros seis meses en el exilio, ocurre un proceso de agotamiento de recursos en todos los sentidos. Se agotan los fondos de cooperación internacional, se suspende el apoyo socioeconómico, se burocratizan y alargan los plazos del proceso de

solicitud de refugio, se agota el apoyo psicosocial para personas solicitantes de refugio con más de 6 meses de vivencia en el país, pero más preocupante resulta la fractura de la organización política desde el exilio por diferencias políticas internas que repercute directamente en nuevo daño al tejido social nicaragüense en el exilio. Es un momento de tensión colectiva elevada. La represión continúa en Nicaragua y la posibilidad de un retorno seguro pronto se evapora. Se levantan las mesas de dialogo en Nicaragua. Emergen conflictos sociopolíticos dentro de los grupos de oposición, y esto genera procesos de desesperanza. Persiste una sensación de que no hay posibilidad de unificar la oposición frente al gobierno nicaragüense. Se acerca el año electoral, y las estrategias legales del FSLN dejan sin opción a los grupos de oposición para acceder a financiamiento de la campaña electoral.

El principio de realidad obliga a las mujeres participantes insertarse en el mundo laboral- pero no lo logran. Al igual que la demás población nicaragüense exiliada en suelo costarricense durante el 2018-2019, no encuentran empleo. La crisis socioeconómica las lleva a límites de inseguridad física y psicoemocional sin precedentes hasta esta etapa. No cuentan con cobertura de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS). El acceso a servicios de salud es limitado, aún en casos graves como es el caso de una mujer participante quien experimentó un aborto durante su etapa inicial del exilio, producto de un golpe durante el conflicto armando. Recibió solo atención por la emergencia en el momento del aborto por la CCSS, pero no la atendieron para seguimiento posterior al momento del aborto a pesar de síntomas preocupantes como sangrados, debilidad corporal, dolores corporales persistentes por meses, dolores de cabeza, etc. En común, todas narran experiencias de inseguridad alimentaria y dificultades para cubrir alquileres. Varias experimentan procesos de desalojos. Es un momento de angustia colectiva de la comunidad exiliada. Sin encontrar oportunidades justas de empleo, vuelven a organizarse en los que llaman “activismo humanitario”. IA los recuerda de la siguiente manera: “Acá hago ayuda humanitaria, no tenía experiencia en esto. E. me dice que tengo que comer más tranquila, que apagara mi celular. La gente siempre me escribe y yo busco la forma de solucionarlo. A veces pongo reales de mi bolsa. No puedo desconectarme de buscar ayuda a los demás organizada con SOS Nicaragua”. A través de iniciativas como SOS Nicaragua, se organizan para movilizar y compartir recursos

(alimentos, viviendas compartidas, etc.). En ese punto, la sobrevivencia depende de la solidaridad.

En común, todas narran impactos psicosociales graves en diferentes niveles y ámbitos (Aluna, 2017). A nivel físico, se observa un despliegue de síntomas preocupantes. La fatiga crónica, insomnio, angustia elevada, dolores generalizados en todo el cuerpo, así como defensas bajas que repercute en resfríos e infecciones constantes son los síntomas más presentes en este grupo de mujeres. A nivel psicoemocional, todas refieren cansancio extremo, problemas de concentración, dificultades cognitivas, labilidad emocional, enojo y angustia permanente producto de la inseguridad económica. Algunas refieren pobre control de impulsos y otras dificultades relacionales con personas exiliadas u otras compañeras feministas. Refieren enojo e ira frente a la fragmentación de la Alianza y un rechazo fuerte a la reproducción del sistema patriarcal en la organización política desde el exilio. Hay una reacción fuerte en contra de la violencia machista que denuncian. Es un momento de crisis colectiva marcada por la angustia, cansancio y desesperanza. Es una etapa en dónde las capacidades de afrontamiento colectivo e individual no logran resistir el desborde de los impactos psicosociales.

Esta etapa coincidió con el inicio del proceso de Acompañamiento Psicosocial, lo cual implica el despliegue de síntomas en el dispositivo grupal. La salud mental colectivo del grupo de mujeres se encontraba afectada gravemente. Varias veces se tuvo que reagendar sesiones porque se sentían enfermas o reconocían una fatiga extrema que las hacía solo quedarse en casa y dormir. Algunas llegaban a sesión grupal y se acostaban en los almohadones, agradeciendo la posibilidad de descansar en un lugar seguro. Se las observaba con un nivel de cansancio emocional elevadísimo. Sin embargo, al iniciar las sesiones colectivas, se observó un proceso de articulación y narración verborreica de sus memorias. Hablaban sin parar sobre todo lo que vivieron: la historia de la lucha, su identidad como activistas feministas, el proceso del exilio, la etapa de sobrevivencia, la organización política, las tensiones políticas, la indignación con el patriarcado presente en la organización política, las relaciones con otras activistas feministas, y puntos de tensión y contradicción entre su

activismo político y activismo feminista. Las lleva a tener que procesar culpa en medio de esta etapa de agotamiento en el exilio.

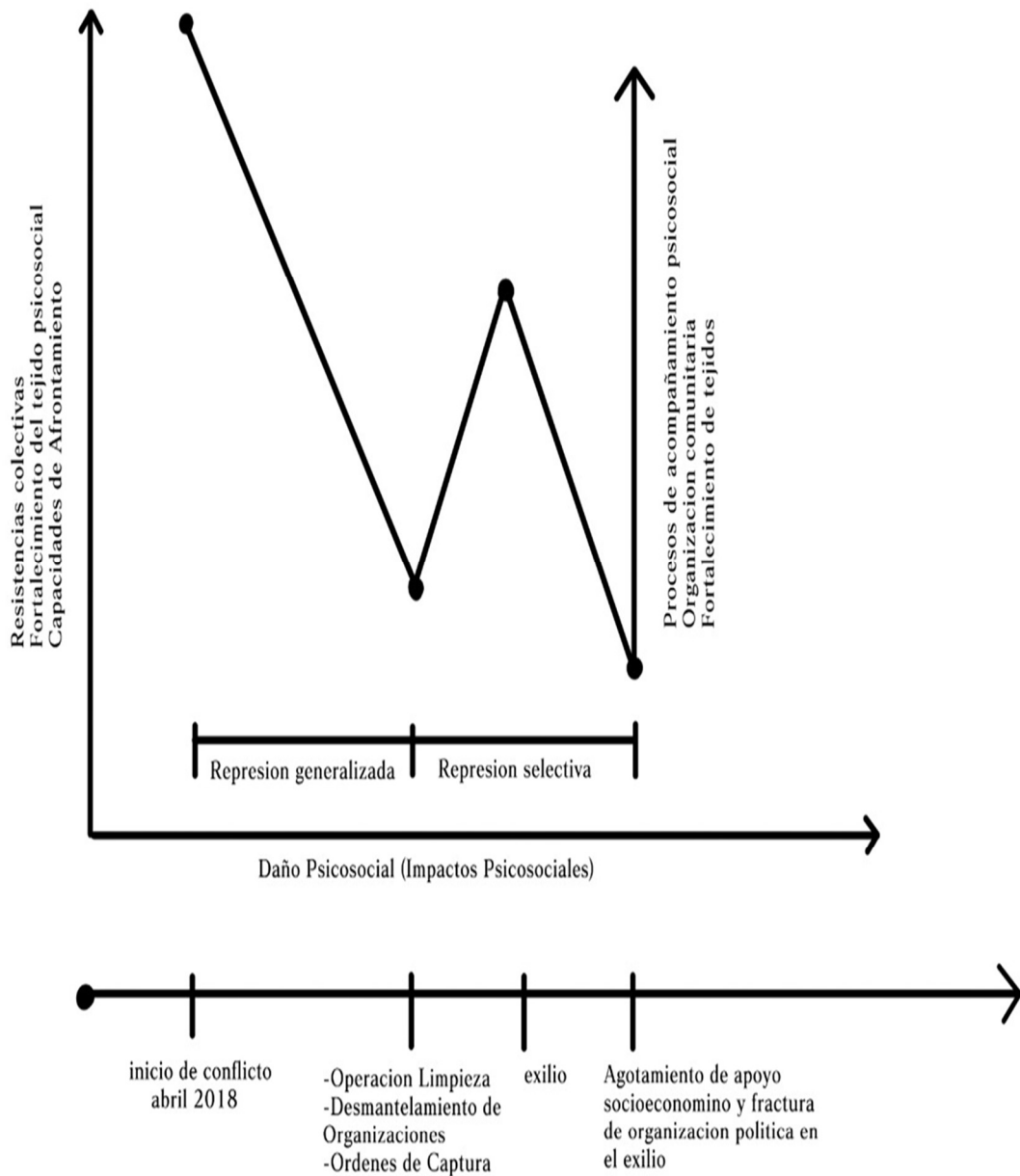
Un ejemplo se observa en esta frase de AI: “Vivo el juicio por tomarme una cerveza. Me han tomado fotos. Mi posición política: no puedo... He tratado de trabajar mi remordimiento. J y E me han dado casa acá. No he vivido la experiencia de muchos. Me encantaría meter a todos en esta casa. Hay resistencia en Nicaragua, acá también hay resistencia. Pero agobia la necesidad, la sobrevivencia. Es difícil ponerlo en una balanza... La sobrevivencia vs. el activismo. Horario de trabajo vs, ir a un plantón. Por el momento estoy cómoda, aunque busco empleo con salario formal. Tengo techo, pero no tengo para una pastilla de dolor de cabeza, toallas sanitarias... todo acá vale el doble de Nicaragua.”

Hablaron sobre la esperanza y desesperanza, sobre los sueños para un Nicaragua diferente, sobre otro Nicaragua posible. De forma colectiva, fueron creando nuevos bordes, sentidos y resignificación de las experiencias vividas. De esta forma, la etapa de agotamiento dio pie a una nueva etapa de regeneración de fuerzas y esperanzas colectivas.

Se podría afirmar que la salud mental de las mujeres participantes no puede entenderse como un constructo estático ni obedece a una lógica lineal. Se puede apreciar una relación directa entre las resistencias y el daño psicosocial. Como bien señala Aluna (2017), entre mayores resistencias y capacidades de afrontamiento colectivo e individual, menor el daño al tejido psicosocial. También se puede observar la relación entre el avance en las etapas del conflicto y exilio en ciertos hitos que experimentan crisis colectivas y la relación con las resistencias y afrontamientos. Al igual que las conclusiones del ECAP (PCON-GTZ, 2006), las crisis parecieran caracterizarse por momentos intensos de debilitamiento del tejido social y agotamiento de capacidades de resistencias colectivas, e individuales (como en las etapas de Huida/exilio, así como en la Fase de Agotamiento durante el exilio). También es posible detectar que los análisis de contextos en tiempos de crisis suelen arrojar un nivel alto de riesgos en diferentes ámbitos (en especial, en el riesgo a la integridad física y psicoemocional) en contrastes con otras etapas. A continuación, se puede observar este patrón en la siguiente gráfica:

Figura 2

Salud mental de las mujeres participantes según etapas del conflicto y exilio



(fuente: elaboracion propia)

En este sentido, podríamos afirmar que la salud mental de las mujeres participantes va a depender del momento contextual que están atravesando. Como bien afirma Castillo (2010), se evidencia una relación directa entre la salud mental y los impactos del contexto.

Se pudieron ubicar afectaciones graves a nivel de salud mental colectiva y daño psicosocial en momentos de crisis. SF: reflexiona sobre las tensiones entre activismo y feminismo durante el exilio: “la gente ve la organización como un privilegio. Y es cansado porque ser joven, mujer, feminista ya trae consigo estereotipos de ser conflictiva. Es difícil porque sí veo mujeres que sí me quieren hacer daño”. AI también expresa su cansancio por la tensión de contar con más redes de apoyo por su activismo feminista y el juicio colectivo de parte de otras personas exiliadas: “no es culpa nuestra que nos reconozcan de otros espacios por manos amigos de otras mujeres”.

También se evidencian momentos de regeneración de fuerzas individuales y colectivas a través de la disminución de síntomas de impactos físicos, emocionales, sociales, organizativas y comunitarias como en la sesión de evaluación posterior al proceso de acompañamiento psicosocial. El resurgimiento de la narración en torno a temas como la esperanza en el futuro, la posibilidad de construir un proyecto de vida a mediano plazo, la articulación con nuevas redes sociales, la concreción de empleo y vivienda estable, las buenas prácticas de autocuidado y cuidado colectivo, entre otros elementos que analizaremos en un apartado posterior son indicativos de un fortalecimiento de la salud mental colectiva al terminar el proceso de acompañamiento psicosocial.

5.3 Impacto del proceso de acompañamiento psicosocial en la salud mental de las mujeres participantes

Este proceso se circunscribe a un proceso de violación de derechos humanos y de violencia sociopolítica que vivieron miles de nicaragüenses en abril del 2018, sin embargo, no se puede perder de vista que las mujeres participantes en este proceso llevan varios años de lucha y activismo desde movimientos feministas y en apoyo a otros movimientos sociales. Su participación política da cuenta de una agenda de trabajo amplia frente múltiples

manifestaciones de violencias: patriarcal, simbólica, cultural, estructural, etc. ejercidas por el estado, las instituciones, organizaciones y quienes las conforman. Esto quedó plasmado en la línea de tiempo que elaboraron conjuntamente durante una de las sesiones colectivas, así como en lo conversado durante los demás espacios grupales e individuales.

Desde hace muchos años, el accionar de estas mujeres traspasa ámbitos individuales para buscar impactar en espacios sociales: grupos, comunidades, personas... Los espacios organizativos y formativos constituyen una parte muy importante su quehacer, ya que continuamente han participado en iniciativas para generar acciones de impacto, expresar su inconformidad por temas que las convocan, pedir justicia y visibilizar temas con implicaciones socio políticas.

Su bandera de lucha ha trascendido lo personal para trascender a distintos ámbitos y esto da cuenta de la dinámica que mantenían al llegar a Costa Rica: las interminables noticias sobre la violencia sociopolítica en Nicaragua y las múltiples trabas para lograr el status migratorio de refugiadas, encontrar ingresos, dificultad para poder pagar y acceder a servicios básicos (alimentación, vivienda, luz, agua), de mejores condiciones durante el exilio, y de seguridad y protección ante la situación que vivían, marcaron un desgaste significativo en su salud. Durante las primeras sesiones esto se compartió al expresar que tenían distintos síntomas en sus cuerpos (dolores, insomnio, hemorragias, pérdida de peso), así como agotamiento, en sus emociones, sentimientos, vinculación afectiva, entre otros. Sin embargo, todo esto se coexistía con la continua dinámica del activismo, donde los espacios de participación, protesta, difusión de información, organización no paraban y por tanto ellas se mantenían persistentes, sin bajar la guardia, activas, dando seguimiento mediante noticias y redes sociales a todo lo que ocurría en Nicaragua.

Esto marcó un proceso de deterioro su significativo en su salud mental. Durante el proceso realizado comentaron sentir tener un espacio donde ir expresando otras preocupaciones como mujeres, madres, personas para poder desligarse un poco de los espacios organizativos donde casi siempre impera y persiste el rol de activista y por ende se da prioridad a expresar ideas sobre estrategias, iniciativas de lucha, denuncia, etc.

Debido a que el proceso realizado se extendió por la pandemia, se tuvo la oportunidad de estar en contacto con ellas por casi un año y medio, por lo que también como parte de estar en otro momento de vida, de lucha, herramientas que han podido ir tomando de distintos procesos en los que han participado se les reconoció más claras en su proyecto de vida, más reflexivas en cuanto al papel de las emociones y sentimientos en sus vidas, en trabajar los duelos, hacer pausas, etc. No obstante, durante las sesiones de cierre y específicamente en cuanto al proceso de acompañamiento psicosocial en el que participaron con nosotras nos comentaron que han podido reflexionar la importancia de espacios de escucha, pues esto les permitió en encuentro y reconocimiento de otras mujeres desde otros roles, el escuchar el cuerpo, el darse el permiso para descansar, parar, reflexionar, bajar el ritmo, las revoluciones, poder decir no sin sentir culpa, expresar lo que se siente, abrazar las emociones. Por otro lado, comentaron que a partir de distintos procesos y del desgaste que han vivido (pero que en algún momento se exacerbó), reconocieron en el autocuidado un mecanismo necesario de poder estar bien para ser activista: ayudar a otros al estar bien ellas. Esto también lo afirmaron mediante las sesiones individuales, en donde tuvieron espacios de reconocimiento de las repercusiones de la violencia sociopolítica en distintos ámbitos de sus vidas, trabajar los afrontamientos y estrategias de seguridad personal y colectiva.

Con el fin de detallar y especificar lo dicho hasta el momento y profundizar mucho más en otros aspectos en las que las participantes indicaron haberse sentido impactadas por el proceso realizado, a continuación, se retoman los aspectos expuestos en el apartado de sistematización sobre lo expresado por ellas en las sesiones de cierre y evaluación del acompañamiento psicosocial. En ellos se indican distintas categorías en las que se clasificaron los puntos de valor que ellas percibieron del proceso realizado:

1) Valor Expresivo/catártico: se describe como un espacio íntimo y seguro para poder apalabrar sentimientos, pensamientos sin juicios. Esto les permitió pensarse, reconocer como se estaban sintiendo en el exilio y espacios de organización política.

Además, lo describieron como un espacio que les permitió ejercer la escucha y sentirse escuchadas, pues les permitió aprender, transformar, comprender y trabajar sus

emociones: “fue súper útil participar en espacios de escucha o facilitarlos, los conflictos siempre van a estar ahí y vamos a tener emociones que van a estar ahí todo el tiempo y es importante aprender a abrazarlos y transformarlos”. En adición a esto, puede decirse que una participante explicó que antes de participar en este espacio de acompañamiento psicosocial y otros en los que estuvieron, les costaba mucho expresar sus emociones, pero eso les ayudó a “resolver sola”, en tanto se hizo más reflexiva en sí misma, aprendió de otras personas y sintió que el apoyo de otras mujeres y la escucha son aspectos muy importantes para la salud mental.

Por otra parte, en cuanto a los duelos, expresaron que reconocieron la importancia a participar en espacios colectivos pues eso les permitió expresarse frente a otras personas y ponerse puso en contacto con sus sentimientos al contar sus historias.

Al compartir con otras mujeres pudo reflexionar en sus “modelos” de mujeres fuertes (su mamá y su tía) aprender de su fortaleza y sus luchas, pero también los procesos le ayudaron a “humanizarse” y gestionar mejor sus emociones, ya que sentía que siempre había sido “muy dura”.

También compartieron que al expresar y escuchar en un espacio de acompañamiento psicosocial se dieron cuenta que “lo que se calla se queda en el cuerpo, crece y uno no se da cuenta”.

2) *Valor Vincular*: el espacio permitió profundizar relaciones y fortalecer su tejido social en Costa Rica. Varias se consideran amigas más cercanas tras este proceso. Escuchar las memorias e historias de otras compañeras de lucha y exilio las hace sentirse acompañadas y menos solas. Relatan la posibilidad de toma de decisiones vinculares: acercarse a hijos, madre, tomar distancia de otras personas, toma de decisión de una ruptura de relación afectiva, pasarse de casa y vivir sola, buscar nuevas relaciones sociales etc. Un ejemplo lo encontramos en esta frase en la sesión de evaluación de OD: “Aprendí mucho de las otras mujeres. Escuchar sus historias me hizo sentir que no estaba sola.”

Por otra parte, comentaron lo significativo que fue compartir en los procesos con otras chicas pues “al escuchar las historias de las otras no solo nos vemos, sino que las

reconocemos”. Esto las llevó a identificarse en la lucha en común, con sus similitudes y diferencias. Podemos observar esto en los siguientes extractos de memoria:

- Fue muy importante tener esta experiencia. Me ayudó reconocer la lucha de otras mujeres. Esta lucha lo viví rodeada de tantas mujeres, y fue un encuentro importante para pensar estas experiencias entre mujeres, lágrimas y abrazos.
- Conocimos a las “chavalas” más a fondo. Aunque ya nos habíamos visto en otros espacios políticos, aquí nos conocimos y conectamos como mujeres.
- Fue un espacio muy íntimo.
- Fue muy importante el espacio para expresar y poner en palabras todo lo que sentimos y vivimos.

Además, se comentó que varias de ellas recientemente se organizaron para desarrollar una feria en San José: “Tenemos muchos retos encima. No podemos quedarnos a llorar. Pensamos: “Hagamos algo... Hemos empezado por fe y valentía”. Ya han realizado varias ediciones y con ello buscan que otras mujeres se inspiren y puedan apoyarse para desarrollar sus emprendimientos “Las mujeres, solicitantes de refugio, poniendo sus valores y talentos en una feria” Y aún si no tienen ayuda poder organizarse y apoyarse: “No queremos patrocinio, queremos que sea autónomo y para eso se requiere articulación y formación”, “Dar una cara de lo que es el exilio... Hemos divulgado la feria, realizado ventas virtuales, nos hemos capacitado”. Esto las ha hecho articularse, empoderarse, apoyarse y sentir que pueden motivar al pueblo nicaragüense a que se organice.

3) *Fortalecimiento Psicoemocional*: El espacio les permitió procesar y elaborar las vivencias de manera individual y colectiva, lo cual les aporta sentirse validadas, “escuchadas y acompañadas”. Esto facilita el reconocimiento de sus fortalezas, el fortalecimiento de la capacidad de establecer límites con las demandas del contexto para poder ejercer acciones de autocuidado, así como la reducción en el manejo de culpas (al aceptar mejor las limitaciones y principio de realidad). Todas experimentan al final del proceso lo que llaman “más calma”, capacidad de “pausas y pensar mejor” lo que ocupan o quieren hacer. En general, todas mencionan mejoras en su capacidad de control emocional tanto con el enojo como con la

tristeza. Auto perciben un proceso de “maduración emocional” al final del proceso que es distinto que al inicio. Tienen mejor consciencia de que representa un riesgo psicoemocional para su vida, y cuentan con más claridad de tomar distancia de lo que les hace daño. Algunas frases de las mujeres en las sesiones de evaluación final:

- “Claro. Nos ayuda muchísimo. Me sentí muy bien en este espacio. Hoy misma me sorprendo de como he cambiado. Como que fortalece la forma de pensar de uno misma.”
- “Sí, me ayudó en lo colectivo y en lo individual.”
- “Siento que me ayudó pensar también la relación con mi mamá.”
- “Me ha llevado a expresarme más en mi vida y marcar lo que quiero y lo que no quiero.”
- “Si uno no habla, no sana.”
- “Esto me hace sentirse acuerpada y hasta fuerte espiritualmente.”
- “Tengo más consciencia de la importancia de auto cuidarnos.”

4) *Compromiso con su autocuidado*: se elabora la consciencia del autocuidado como necesidad subjetiva y política. Se fortalece la capacidad de poner límites y decir “no” cuando es necesario cuidar su propia integridad física o emocional. Fortalecieron muchísimas prácticas de autocuidado durante el proceso de acompañamiento psicosocial que continuaron tiempo después de haberlo finalizado. Ejemplos: respetar horarios de trabajo y activismo, cuidar del cuerpo y atender citas médicas, buscar atención psicológica, mejor autocontrol emocional con expresión de enojo o tristeza, búsqueda de relaciones sociales más sanas, distancia de espacios/relaciones “tóxicos”, entre otros.

También a hacerse un lugar como persona antes que como activista: “pensar en que antes de Nicaragua estoy yo” y el darse espacios y permisos que antes no se permitían: “aprendí a mimarme, a darme más espacio para cuidarme, quererme más... decir: voy a dormir, voy a descansar. He vivido toda la vida con mucha adrenalina y mis problemas de salud son el resultado de la acumulación en el cuerpo. Me ha tocado callarme muchas cosas, pero siempre está el cuerpo gritando el derecho de expresarlo”.

5) *Reconocimiento Político de la lucha de las mujeres y una lectura crítica frente a los espacios de activismo y organización política machista desde el exilio:* Les permitió repensar la lucha desde una perspectiva feminista. Narraron la historia de participación de mujeres en la lucha. Les permitió ubicar las molestias que sintieron durante la lucha y en el exilio en tanto mujeres con la organización política encabezada por hombres y con prácticas machistas y micro machistas. Están desencantadas con la organización política actual que denuncian como una reproducción del sistema patriarcal. Todas reconocen que el espacio de escucha les permitió ubicar, expresar y apalabrar estas molestias que venían sintiendo. Podemos observar esto en palabras de OD: “Empecé a ver que, en ese momento, la lucha se estaba tergiversando. Era una lucha machista. Lo sentía, pero no lo tenía tan consciente hasta no escuchar a las demás. De verdad que salí entendiendo y pudiendo decir que me molestaba tanto e incomodaba tanto de la lucha y la organización política desde el exilio: ¡El patriarcado!”. SF afirma: “Nos sentimos acompañadas. En cualquier otro espacio, no hubiera hablado. Fue sincero”.

Todas continúan con su activismo político, desde otro lugar: con más consciencia del autocuidado y fortalecidas en sus capacidades de toma de decisiones en tanto mujeres activistas. Denuncian el empleo de tácticas de guerra machistas durante la lucha con las cuales se opusieron, lo que las colocó en la mirada de dirigentes de barricadas o demás líderes de oposición como “traidoras” o “infiltradas”. Ejemplos:

- Durante la lucha en Nicaragua: intervenir para que no lastimaran físicamente a una mujer policía del FSLN u oponerse a la circulación fotos desnudas de mujeres policías del FSLN desnuda como táctica de humillación social era visto como traición a la lucha.
- Denunciaron que la organización del exilio en territorio costarricense estaba a cargo de hombres machistas, con poco espacio para liderazgos reales de mujeres feministas. Decirlo en público las sometían a lapidación en redes sociales con circulación de falsas noticias de ellas mismas, etc.

Una participante expresó que sentía que parte de lo que había aprendido el valor de su lucha en Nicaragua y la cotidiana, todo lo que hizo y ha hecho: “Debemos felicitarnos por el trabajo que hemos hecho. Escucharnos nosotras. Nosotras somos parte de la memoria”.

6) *Puntos de tensión en la lectura del movimiento feminista desde las miradas feministas*: Pudieron apalabrar situaciones dolorosas vividas en relación con su participación en el movimiento feminista u otros colectivos/redes feministas durante la lucha y exilio. Denunciar inconsistencias u formas de violencia en estos espacios es un tema “delicado” al ser las propuestas feministas espacios que pretenden la humanización y equidad de vivencias. Sin embargo, en la puesta en común, pudieron ser sinceras y reconocer las violencias que experimentaron directamente por otras mujeres quienes las juzgaban por diferentes razones en el exilio, muchas de ellas eran compañeras de estos grupos feministas. En palabras de OD, podemos escuchar el valor del proceso de acompañamiento psicosocial en esta línea: “Encontrarnos con mujeres no dispuestas a que esta lucha fuese tomada por el machismo político”. Se vincula a lo valioso de encontrar espacios de sororidad y confianza como lo expresa también SF en esta frase: “La libertad de expresión real de cómo nos sentimos como mujeres en la lucha, sin guardarnos nada. Decirlo todo en un espacio de confianza”.

Denuncian una hipocresía y el imperativo de una “perfección moral” como mujeres luchadoras en el exilio. Ejemplos:

- En todas las vivencias de las mujeres en el proceso, se identifica la polarización entre el activismo feminista y el activismo político por la democratización de Nicaragua u activismo “por ayuda humanitaria” a personas exiliadas en Costa Rica. Los movimientos feministas demandaban cierta priorización en los tiempos de las activistas y se acompañaban de muchísimos relatos de reproches y críticas por destinar tiempo y recursos sea a la organización política para el retorno del exilio o a la ayuda humanitaria. Esto generó rupturas en varias historias de estas mujeres activistas que se sentían en una encrucijada y cansadas de tantas críticas y demandas. Les ha tomado tiempo sanar heridas de estas críticas y reclamos que describen con matices de violencia psicológica.

- Al salir una noche a bailar o tomarse unas cervecitas, otras mujeres les tomaron fotos y las circularon en redes sociales denunciando la “vida de privilegios” de las exiliadas, que resultaron en daños muy fuertes a su imagen pública y desprestigio a lugar como activistas exiliadas.
- Por diferencias en pensamiento u estrategias políticas, varias mujeres en común sufrieron ataques en las redes sociales acusándolas de malversación de fondos de ayuda humanitaria, etc., por haberse distanciado de algún posicionamiento político en la construcción de una coalición u alianza. Reportan situaciones de chismes, lapidación social y psicológica hacia ellas por parte de otras mujeres activistas que antes de la lucha, eran amigas. Pero que, tras la fracturación de algunas iniciativas de pensar colectivamente el proceso de democratización de Nicaragua desde el exilio, vivieron calumnias y difamaciones públicas.

7) *Claridad en Proyecto de Vida a corto y mediano plazo*: varias mencionaron la importancia de este proceso para generar las pausas necesarias para pensarse, y a partir de allí, pensarse su futuro a corto plazo. En este sentido, mencionaron su capacidad de toma de decisiones con más calma, pensando mejor sus proyectos de vida a corto y mediano plazo. Ejemplo: OD detectó que no quiere seguir viviendo en Costa Rica por la xenofobia y transfobia. También encontró un campo de interés en este proceso de acompañamiento que quiere retomar formalmente en su proyecto de estudio en el campo de memorias sociales y reconstrucción de tejido social en Nicaragua. En sus palabras: “Me he mudado 2 veces de casa. Pude tomar una decisión fuerte en mi vida y fue separarme de mi pareja, aunque eso me implicara mayor inestabilidad económica. He sobrevivido, aunque ha sido muy difícil. Pero no me arrepiento de mi decisión. Ya no puedo tolerar violencia machista. Nunca me sentí bien en Costa Rica. Me ha llevado a entender que es muy temporal y quiero buscar la forma de irme a otro país. Aquí hay muchísima discriminación hacia personas nicaragüenses, y más siendo una mujer trans. He cambiado mucho en este tiempo. En general estoy más tranquila. Controlo mejor mi enojo. Pero sé lo que quiero, y quiero irme a estudiar a otro

país y formarme en temas de acompañamiento psicosocial y reconstrucción de memorias para promover procesos de paz en mi país”.

AI logra entender que el retorno a Nicaragua no a va a ser tan pronto como pensaba, y la lleva a buscar establecerse de una forma más estable y sostenible en Costa Rica, mentalizándose que va a construir una vida posible acá a mediano plazo. Entre otras experiencias.

8) *Valor Político*: identifican un valor político importante en la elaboración de las herramientas construidas durante el proceso (Línea del tiempo, libreta con las memorias, etc.). Ven posibilidades de uso en foros públicos, espacios de denuncia, prevención de olvido histórico, consolidación en proyecto personal como defensoras de DDHH, entre otras formas. Varias mencionaron que el espacio les permitió construir un análisis político coyuntural de la organización política desde el exilio desde una perspectiva feminista, lo cual, en sí fue muy útil y valioso para ellas en ese momento. Esto fue expresado con mucha claridad por OD en la sesión de evaluación: “Nos deja sistematizado una importante parte de nuestra vida e historia. Tiene un fuerte valor político. Ayuda a no olvidar. Podemos utilizar esto a futuro de muchas maneras”.

Como se indicó anteriormente, al ser las participantes activistas, se considera central articular el sentido político de la memoria como parte de su proceso de salud mental, pues tal y en consonancia con el *deber de la memoria* acuñado por Levi, esta se ve como una motivación subjetiva y política para el trabajo con las memorias sociales (Lira, 2010). En este caso, las participantes recordaron y lo expresaron como un compromiso político el haber recordado. Al compartirles la sistematización de los distintos productos elaborados por ellas expresaron su alegría al tener dicho material, que servirá para la incidencia y que corresponde con ese sentido del activismo que expresaron durante las sesiones de tener motivos más grandes que ellas mismas para persistir en la lucha: por sus sobrinas, por sus hijos, por los que no se han dado cuenta, por el futuro de Nicaragua. Esto es evidente en los relatos de AI, SF y OD en la sesión final;

- “El poder apalabrar nuestros sentimientos de la lucha y exilio. Ha sido todo tan duro”.

- “El poder reconstruir la historia del movimiento de mujeres a través de las sesiones de reconstrucción de memoria con la línea de tiempo”.
- “Es información demasiado valiosa el poder conectar la historia de lucha del movimiento de mujeres con el orteguismo patriarcal y la forma en que se da la lucha.”
- “Fue muy fuerte contar esta historia, pero quedo muy satisfecha. Servirá como herramientas a futuro para no olvidar lo que ha pasado”.

Hay un compromiso en el expresar lo que pasó, el para qué se recuerda se marca con un sentido político, porque en esa memoria hay implicaciones en los derechos humanos: recordar se convierte en una herramienta del compromiso político, que también encuentra correspondencia en la dimensión de organización del modelo de Aluna.

5.4 Análisis de las sesiones colectivas desde los Marcos Sociales de Elizabeth Jelin (1998)

Elizabeth Jelin (1998) plantea cinco interrogantes claves para analizar las memorias: ¿Quién recuerda? ¿Qué se recuerda? ¿Cómo se recuerda? ¿Para qué se recuerda? Y ¿Cuándo se recuerda? A continuación, responderemos a estas interrogantes con algunos elementos de análisis de las sesiones colectivas.

a) *¿Quién recuerda?*

Jelin (1998) retoma a Hallbwachs para plantear la necesidad de ubicar socio-históricamente al grupo específico de quienes recuerdan. En esta experiencia, se trata de un grupo de mujeres nicaragüenses activistas, feministas y exiliadas en Costa Rica después del inicio del conflicto sociopolítico en Nicaragua en abril del 2018. En palabras de Ospina (s.f.), recuerdan “las Otras de la historia”. Este punto es fundamental resaltar. El nivel de análisis y crítica a la lucha gestada conlleva una mirada feminista. Está impregnado por críticas a la organización patriarcal de la oposición y resistencia. Cuentan con un análisis crítico incluso frente a todos sus espacios de organización y participación (grupos feministas, organización

política desde el exilio, respuesta humanitaria, etc.). Estas miradas son posibles únicamente desde las voces de las mujeres.

La línea de tiempo elaborado conllevó un nivel de detalle que resaltó los roles de mujeres en la historia reciente de nicaragüense. No deja duda de quienes son las autoras detrás. Algunos hitos son el peso de la denuncia por abuso sexual infantil de Zoilamérica contra Daniel Ortega (padrastro de Zoilamérica), la memoria de la lucha contra la instauración del procedimiento de mediación familiar en casos de violencia doméstica por la inclusión de nuevos artículos de la Ley 770- Ley Integral contra la Violencia hacia las Mujeres en el 2012, el rol de las agrupaciones feministas durante la lucha del movimiento campesino, la lucha contra el OcupaINSS del 2013, la marcha de silencio de las mujeres en el 2015, las memorias de masacres de familias enteras y específicas durante el conflicto que emerge en abril del 2018, el arresto de Ana Quirós de CISAS, entre otros. Desde la experiencia de Jelin (1998), las mujeres son quienes recuerdan con mayor atención a detalles, con narraciones más largas, con mayor expresión afectiva y atención a los roles durante la lucha. Podemos observar estas características en los relatos de esta experiencia: las sesiones colectivas e individuales eran bastante largas, las narraciones de eventos eran bastante cargadas de detalles, se narraba con mucha intensidad afectiva y expresión emocional. También emergen valoraciones del rol de las mujeres en la lucha. Un ejemplo se observa en el siguiente extracto de la sistematización de OD sobre una experiencia durante 15 días de atrincheramiento en UPOLI:

“En múltiples ocasiones sobresale el reconocimiento de roles de mujeres desde un cuidado excepcional de otros, con mucho compromiso, aun cuando había muchos sentimientos distintos: Hubo una combinación de dolor, tristeza, angustia, paranoia, unidad. Las mujeres eran las que más cuidaban. Se sentía el apoyo. Decían vamos a bañarnos juntas a X casa. Había un grupo bonito. Dan fuerza. Lo que sentí hoy en la iglesia. La policía llegó a rodearnos. Lo que seguimos haciendo nos dio fuerza. Me hacían ver que no estaba sola, me daban fuerza, amor, sororidad, también tristeza y angustia”.

Hallbwachs (1968) señala la heterogeneidad de las memorias sociales. Si bien hay marcos sociales compartidos por este grupo de mujeres (género, momento sociohistórico, posicionamiento ético-político, etapa de edad similar, condición de vulnerabilidad por la

situación de exilio, vulnerabilidad socioeconómica, historia de activismo, participación en espacios organizados feministas, entre otras), los relatos vislumbran memorias diferentes, acorde a cada subjetividad e historia de vida. No desaparece la individualidad en el marco colectivo. Desde la forma de narrar, los tonos afectivos, las temáticas escogidas, la manera de procesar los impactos psicosociales y generar afrontamientos, es necesario realizar una lectura desde la intersectorialidad. Por eso es importante ubicar en este proceso la condición de exilio en las mujeres. Marca profundamente nuevas vulnerabilidades y riesgos en los cuerpos y subjetividades de las mujeres participantes.

Un ejemplo importante se observa en las barreras de integración a la vida productiva dentro la sociedad costarricense. Fueron inmensas para todas las mujeres participantes, colocándolas en situaciones de gran vulnerabilidad socioeconómica. Todas relatan historias de sobrevivencia en la fase del exilio temprano: buscando opciones de limpieza en casas, subsistiendo de la ayuda humanitaria, recibiendo apoyo económico de familiares, etc. No obstante, quien tuvo que enfrentar mayores dificultades fue la única mujer trans del grupo, quien permanentemente denunció barreras xenofóbicas y transfóbicas durante su etapa del exilio. Al cierre del proceso de acompañamiento psicosocial, fue la única participante quien planea optar por una reubicación en otro país de refugio, por sentir agotado las oportunidades en Costa Rica para ella. Si bien, muchísimos relatos fueron compartidos por marcos sociales comunes, siempre fue importante la escucha de las historias más específicas como la culpa en quienes eran madres, o las narraciones en torno a las rupturas familiares. Las sesiones individuales fueron claves para poder abrir el espacio de escucha a lo singular de las experiencias, que son necesarios acompañar también según el modelo de Aluna (2019).

Otro aspecto importante en la caracterización de quienes recuerdan se vincula al rol de activismo de este grupo de mujeres. Todas formaban parte históricamente de organizaciones feministas, políticas partidarias u organizaciones autónomas. Esto explica la emergencia en las sesiones (tanto colectivas como individuales) de las reflexiones sobre su activismo, identidad en tanto activistas, tensiones entre su activismo político y organización feminista, entre otros temas afines. Aluna (2019) afirma que es indispensable incluir como pilar del proceso de acompañamiento psicosocial la centralidad del proyecto político y sus

relaciones y dinámicas internas dentro de estos proyectos al trabajar con grupos de activistas o personas defensoras de derechos humanos. Algunos ejemplos de estas reflexiones:

GH: “Me pasa eso también. Me invitaron como panelista a una actividad como mujer refugiada. Personas de la Alianza Azul y Blanco me cuestionaron por estar allí, por mi sexualidad. Que si yo no estuve en tranque... me pregunto ¿Quiénes son mis aliados? Es muy triste esta realidad. Fui a la disco de la Avispa, me gusta bailar y beber. Yo también sufrí, pasé por casas de seguridad... pero grabaron un video mío bailando y tomando. Me hicieron cuestionamientos a mi persona en tanto mujer. Fui con hombres amigos, y de ellos no dijeron nada...Me cuestiono si quiero seguir o no...Necesitamos que mujeres estén allí... ¿Qué más le debo a Nicaragua para poderme tomar una cerveza sin juicio?”

Este relato refleja uno de muchos ejemplos de las tensiones narradas dentro de la Alianza, organización política desde el exilio. Lo denuncian como un espacio machista con dinámicas de poder complejas que, en la fase que denominamos de agotamiento durante el exilio, se evidenció procesos de polarización y fragmentación de la organización de la Alianza. En ese relato de GH, ella narra el lugar de juicio permanente frente a la mirada de demás miembros de la Alianza hacia ella en tanto mujer y miembro de la comunidad LGTBIQ en el exilio. Este cansancio por el juicio permanente en tanto mujer y activista lo expone SF de la siguiente manera, refiriéndose al contraste de cómo se sentía durante la fase de represión selectiva en Nicaragua y la fase de agotamiento en el exilio:

“Lo más difícil de estar en Nicaragua fue la no libertad de poder salir. Aquí quiero salir y vivir esta libertad. Pero fuera de los círculos viciosos de grupos cerrados, movimientos o gente de partidos que lo juzgan por todo.”

Otros ejemplos de la perspectiva feminista presente en este grupo específico de mujeres participantes:

GH: Viví en un apartamento con 20 hombres al llegar a Costa Rica, siendo la única mujer. Ha sido lo más difícil de estar aquí. No solo no bajan el inodoro, sino que les valía lo que yo les pedía. Es tan difícil cambiar el machismo.

AI: “Tengo 11 años de estar organizada y ya pienso muy diferente. Me declaro feminista. Hago reclamos intensos al estado por su actuar en muchas cosas, por ejemplo: reclamo educación de calidad. Acepté llevar 10mo y 11mo por tener el título y no tanto por la calidad de la educación. Ya hacía muchas cosas por rebeldía para ese entonces”.

Evidentemente, por sus identidades como activistas y feministas, fue necesario abrir la escucha a todas estas tensiones durante las distintas etapas del proceso de lucha. El énfasis del proceso no sólo fue en lo psicoemocional. Siguiendo el modelo de Aluna (2019), se abarcaron los cuatro pilares para el acompañamiento psicosocial a sujetos políticos: las dinámicas internas en procesos de organización, la seguridad integral, el fortalecimiento psicoemocional y sus proyectos políticos. Fue clave sostener la escucha en estos lugares no tradicionales del acompañamiento psicosocial despolitizado, ya que fue dónde ubicamos mayores tensiones y conflictos que necesitaban apalabrar, colectivizar y elaborar.

b) ¿Qué se recuerda?

Si bien podemos detectar memorias del dolor (Dobles, 2010), la mayoría de los relatos se distancian de “lo traumático” en Yerushalmi o “lo reprimido” en Lira (2010). Las memorias sociales de este grupo de mujeres consistieron en memorias vivas de la experiencia de lucha reciente y del exilio. Estos relatos mostraron no solo los impactos psicosociales negativos, sino las capacidades de resistencia y afrontamientos colectivos e individuales (Aluna, 2019).

Es importante resaltar la centralidad del tema de autonomía y poder para toma de decisiones en los relatos. Para OD, fue importante compartir su decisión de unirse a la lucha en UPOLI, independientemente de su red de apoyo más inmediata. Relata que, frente a la presión de sus amigas, ella les dijo: “La decisión es mía. Voy sola porque si me agarran, me agarran a mí”. En el caso de SF, ella narra:

Vi a la JS reunida- yo anduve en el Frente y tengo muchas amistades feministas”. “Miré a mi gente tirando piedras...voy a informar, grabar, tomar fotos”. En las primeras 3

semanas, se dedicó a apoyar medios de comunicación. Cuando ya empezaron a aparecer más personas asesinadas, “grababa y ayudada en lo que podía. Pero no podía más. Pensé: tengo que meterme”.

También recordaron roles activos en la lucha. Estas mujeres activistas narraron su involucramiento activo en la lucha, asumiendo roles igualitarios que los hombres. Narran roles de liderazgo en la organización de puestos médicos, elaboración y traslado de bombas caseras, en la recolección de víveres o insumos médicos en barricadas, en la convocatoria y organización de plantones y marchas, en la asistencia a otras personas de oposición para reubicarse en la fase de represión selectiva en Nicaragua, en la organización territorial de la lucha, entre otras actividades. Dista de los relatos recolectados por Lira (2010) quien ubicaba un rol más pasivo en la lucha de las mujeres en Chile. Evidentemente, existen avances significativos en la organización y pensamiento feminista durante las últimas décadas, que se ven reflejados en los relatos de las mujeres activistas. La toma de decisiones y el rol activo en esta lucha de Nicaragua es recalado por las mujeres con mucha insistencia durante las sesiones.

Otra característica del contenido de los relatos de este grupo de mujeres fue la autorreflexión permanente y capacidad analítica profunda en tanto feministas. Vemos en SF:

“¿Cómo me miro a mí misma? En transformación de mi manera de ser. Con mirada feminista, aunque a veces juego al feminismo de otras. Ocupo revisar eso. Todas tenemos una historia. Es una misma lucha, pero la lucha por las mujeres es distinta. Los machos ven mal a un grupo de mujeres fuertes.”

La reflexión sobre el sentido de justicia y de la lucha se identificó en todos los relatos. Al preguntar ¿qué las ha ayudado resistir y afrontar los impactos psicosociales difíciles?, una mujer activista respondió: “Mantener mi sentido de justicia. Siento que es una lucha justa y que estoy haciendo lo justo. Saber que tengo compromiso y guardo una postura ética. Puedo decir que hice lo correcto.” También agregó un sentido de trascendencia: “Saber que construyo un futuro mejor para mis hijos y los niños.”

Otro contenido común de los relatos fue la detección y validación de todas las formas de violencia, incluyendo las más simbólicas y psicoemocionales, no solo las más

tangibles y evidentes como la violencia física y sexual. Una participante se refirió directamente a la violencia simbólica experimentada en Nicaragua cuando narró la escena de su arresto. Su sobrina lloró al ver que la policía llegó a arrestarla. Ella se preocupó por lo que la sobrina pudo haber entendido de la escena y le pidió a su padre explicarle todo. “Duró como 2 horas hablándole. Cambió el significado de policía. Lo bueno es malo y lo malo es bueno. Yo le había enseñado a respetar a la policía.”

Otro elemento notorio en los relatos fue la capacidad de historizar los antecedentes de la lucha, las escenas de la resistencia y la etapa del exilio. La memoria histórica fue impresionante cuando elaboraron la línea de tiempo. Durante 2 sesiones de 2 horas cada sesión, las mujeres recordaban fechas, lugares, actores, etc. de una manera muy precisa. Mucho de lo que recordaron fueron también eventos en donde participaron: plantones, marchas, protestas a leyes, luchas sociales, etc., por lo que reconstruir la línea de tiempo del conflicto sociopolítico de abril del 2018 en realidad fue en gran parte, recordar experiencias y vivencias personales y colectivos. Podríamos decir que la historia de Nicaragua pasó por ellas y viceversa, en tanto sujetas políticas.

El espacio grupal permitió la narración de relatos en torno a ideales y valores feministas, roles, reflexiones, críticas, afectos, resistencias, historias, hitos, luchas, fechas, actores claves, escenas, entre otros. Retomamos el consejo de Villa (2013) sobre la necesidad de seguir la pista a las huellas de esas resistencias y capacidades de afrontamiento, y nos sorprendieron. Si bien hubo relatos muy dolorosos, lo que inundó la mayor parte de las sesiones fueron memorias de resistencias y luchas.

c) ¿Cómo se recuerda?

Este grupo de mujeres logró compartir relatos mayoritariamente a través del lenguaje oral. A diferencia de muchas personas atendidas por Lira (2010) y Jelin (2008), estas mujeres no tuvieron dificultad para apalabrar las experiencias, por más difíciles que fueron. La utilización de la palabra fue fluida, a veces intensa con tono de voz, expresión de afectos y empleo de jerga popular. Esto es uno de los elementos que nos hacen pensar que continúan fortalecidas en sus capacidades de resistencias y afrontamientos. La palabra nunca se agotó,

ni siquiera frente a la expresión de temas profundamente dolorosos. A veces hubo lágrimas, silencios y hasta ausencias de alguna persona en alguna sesión colectiva que pudimos observar y analizar. Sin embargo, el uso de la palabra fue lo que predominó durante las sesiones. Un ejemplo se observa en este relato de AC:

“Esto nos cambió la vida”. Su lucha empezó el 12 de abril, cuando salió a la calle por primera vez. El 13 de abril, su vida cambió porque surgieron las amenazas hacia ella por redes sociales. Después “vino lo de Indio Maíz y luego el 18 de abril”. El 28 de junio 2018 salió de Matagalpa y no ha regresado desde entonces a su pueblo. Narra que estuvo “metida” en el partido más de derecha y participó en Agentes de Cambio, y por eso siempre ha vivido “persecución del sandinismo y por eso la persecución contra mí por el gobierno fue aún más fuerte. Hui de Managua hacia Masaya. Estuve en casas de seguridad y recibí apoyo de una asociación en dónde había ayudado antes. Traté de salir por aeropuerto, pero no pude. Me dio un fuerte sangrado vaginal (más adelante narra que tuvo un aborto a raíz de esta experiencia). Finalmente salí por frontera por Peñas Blancas. Llegué, pero no sabía adónde ir. Estuve por un mes oculta”. Sintió muchísima desconfianza hacia otras personas al inicio. “El exilio nos ha fortalecido. Ha sido difícil la situación socioeconómica, la falta de empleo”. En Nicaragua, “el gobierno les quitó a mis papas su pensión como castigo por mi participación. Esto les cambió la vida a ellos. Por eso no he callado. Recibí cartas y muestras de apoyo de gente. No me arrepiento de nada. Lo volvería a hacer. Pienso en la niñez de mi país. Trato de sobrellevar mis emociones. Es difícil porque se me reactivaron duelos del pasado. Lucho para no perder control sobre plan de vida que siento se me quedó paralizado en el 2018”.

A pesar de lo difícil del relato por la cantidad de impactos psicosociales, logra integrar el relato y explicar el sentido de su involucramiento en la lucha y exilio. Lira (2010) plantea la necesidad de integrar las memorias y Jelin (1998) le agrega la importancia de poder dotar las memorias con sentido. Ambos elementos se observan en los relatos compartidos durante este proceso de acompañamiento psicosocial. Siempre hubo una curva de confianza al inicio de la primera sesión para lograr que las mujeres pudieran sentirse en un espacio seguro. Aun

así, hacia la mitad de la primera sesión, fue evidente el depósito de los relatos y afectos en el dispositivo grupal de manera muy fluida, historizada, y mayoritariamente articulada.

Beristain (2000) resuena con Jelin (1998) en que afirmar que la construcción de sentidos de la memoria ocurre cuando se elabora de manera colectiva. Pero para ello, se requiere de una facilitación al estilo de lo que Jelin (1998) denomina “emprendedores de la memoria”.

Las preguntas no solo por la subjetividad, sino por el proceso de organización e involucramiento en la lucha facilitó que las mujeres sintieran una escucha profunda y activa (Aluna, 2017). Por ese motivo, el rol de quienes escuchan (Jelin, 1998) determina en gran parte, el cómo se reconstruye la memoria. La escucha tiene que facilitar el dispositivo de confianza para poder depositar las memorias y los afectos. Consideramos que esto fue un acierto desde la facilitación del proceso de acompañamiento psicosocial.

d) ¿Para qué se recuerda?

Dentro de los sentidos de la memoria, PCON-GTZ (2016) afirma que las personas se conocen y se reconocen en la historia de su organización y su participación, y pueden valorar de esta forma sus fortalezas y debilidades y las formas en que han enfrentado la violencia. Este es el caso de SF, quien afirmó en la última sesión:

Fue muy importante tener esta experiencia. Me ayudó reconocer la lucha de otras mujeres. Esta lucha lo viví rodeada de tantas mujeres, y fue un encuentro importante para pensar esta experiencia entre mujeres, lágrimas y abrazos.

Este reconocimiento brinda herramientas para afrontar mejor los efectos de la violencia y fortalece el ámbito psicoemocional (PCON-GTZ, 2016) al colectivizar las vivencias. Podemos identificar en ese extracto el valor expresivo y afectivo que es importante de reconocer en los ejercicios de la memoria. También se observa en la afirmación de IA: “Fue muy importante el espacio para expresar y poner en palabras todo lo que sentimos y vivimos.

OD afirmó en la última sesión:

Empecé a ver que, en ese momento, la lucha se estaba tergiversando. Era una lucha machista. Lo sentía, pero no lo tenía tan consciente hasta no escuchar a las demás. De verdad que salí entendiendo y pudiendo decir que me molestaba tanto e incomodaba tanto de la lucha y la organización política desde el exilio: ¡El patriarcado!

En este extracto se observa la importancia de la puesta en común de las experiencias y vivencias. No solo cumple una función de fortalecimiento del tejido social de este grupo de mujeres, sino que conlleva un sentido político el participar de un proceso de compartir memorias y reflexiones de manera colectiva. Podemos observar esto en la reflexión final de IA:

Nos deja sistematizado una importante parte de nuestra vida e historia. Tiene un fuerte valor político. Ayuda a no olvidar. Podemos utilizar esto a futuro de muchas maneras.

En resumen, en este grupo de mujeres, pudimos identificar que el sentido de recordar tiene que ver con el fortalecimiento psicoemocional, el reconocimiento de las luchas y vivencias de otras mujeres, la puesta en común que permite desprivatizar angustias o construir una lectura política feminista de la lucha, un sentido político de no olvidar, el reconocimiento de capacidades de afrontamiento y resistencias individuales y colectivos, así como la construcción de herramientas para la lucha futuro por la justicia.

e) ¿Cuándo se recuerda?

Dobles (2010) y Jelin (1998) recuerdan la importancia de los tiempos en la memoria. Es necesario dar no solo tiempo sino espacio para poder trabajar con memorias de dolor. En esta experiencia de acompañamiento psicosocial, se empezó el proceso al año y dos meses de haber estallado el conflicto sociopolítico en Nicaragua.

Pareció un tiempo prudente para poder convocar al proceso de acompañamiento psicosocial. No obstante, fue importante dimensionar que la lucha continuaba para estas mujeres desde otro lugar y forma: en la vivencia del exilio. La lucha no había terminado. No solo continuaban los esfuerzos por la organización política desde el exilio planificando un retorno democrático a Nicaragua, sino que continuaba la lucha por sobrevivencia por la precariedad de la situación socioeconómica de las personas.

Las presiones socioeconómicas tuvieron impactos psicosociales graves en la salud mental de este grupo de mujeres. Pudimos observar el impacto desde el nivel de cansancio extremo físico y mental, los problemas de agotamiento de saldo para llamadas que a veces obstaculizaron la coordinación de alguna sesión a situaciones de riesgo a la integridad física como la falta de acceso a servicios de salud, inseguridad alimenticia, inseguridad habitacional y en condiciones de hacinamiento o lugares inseguros, etc.

Estas situaciones vitales llevaron al equipo de terapeutas facilitadoras a cuestionarse lo oportuno del proceso de acompañamiento psicosocial. Sin embargo, tras el proceso de cierre en las sesiones de evaluación, se pudo reconocer lo importante que fue empezar el acompañamiento en la fase que denominamos “agotamiento en el exilio”. Fue clave para el fortalecimiento colectivo de la salud mental en un momento de mayor riesgo de daño psicosocial.

5.5 Impacto del acompañamiento psicosocial en la salud mental del equipo de terapeutas facilitadoras

El proceso realizado remarcó la importancia de historizar y contextualizar el momento de la narrativa en que se encuentran las participantes. Cuando se realizaron las sesiones de acompañamiento psicosocial las mujeres no solo estaban experimentando desgaste y una serie de síntomas físicos y mentales producto del proceso de lucha que se dio como parte del conflicto y violencia sociopolítica, sino que las difíciles condiciones del exilio produjeron que estas condiciones persistieran en el tiempo. El grado de agotamiento en el que se encontraban hizo del que encontraran en el espacio que se acondicionó para las sesiones (en Rincón Maleza), un lugar para expresar ese cansancio con la palabra y con el cuerpo. En las primeras sesiones incluso durmieron un poco mientras llegaban las demás mujeres y se daba inicio con otra parte de la sesión. Esto también formó parte de las sesiones, de lo que se expresó corporal y verbalmente. Todo esto es importante retomarlo cuando se piensa en el impacto de un proceso como este en la salud mental del equipo de terapeutas facilitadoras.

Desde el modelo de Acompañamiento Psicosocial de Aluna (2019), este proceso no es neutro y se basa en una postura política, pues el facilitar espacios de escucha con un grupo de mujeres activistas nicaragüenses exiliadas en Costa Rica como parte de la violencia sociopolítica no solo requiere una toma de postura a favor de los derechos humanos sino también un compromiso político. Como ya se ha detallado, el proceso realizado no solo constó de sesiones colectivas, sino que se realizaron sesiones de acompañamiento individual, donde se analizó más en detalle el contexto sociopolítico, elementos relacionados con el miedo y la seguridad, los impactos psicosociales del proceso se reconocieron y trabajaron formas de afrontamiento con cada participante. Esto permitió conocer más a cabalidad lo que estaba pasando en ámbitos personales, emocionales, físicos, comunitarios, organizativos, etc., por tanto, el acercamiento a sus vivencias, intereses, motivaciones, luchas, vivencias fue mucho mayor.

En las sesiones y espacios estuvieron presentes no solo vivencias muy dolorosas, sino también muchas emociones, imágenes, compromisos, entre otros. Cuando las participantes relataron lo ocurrido en abril fue sumamente difícil el proceso de sistematización. Para ambas terapeutas facilitadoras del proceso fue muy triste poder escribir sobre lo que las mujeres habían vivido y había un interés y compromiso por poder transcribir la mayor cantidad de aspectos trabajados durante las sesiones. De alguna manera, había un rechazo a sentirnos con suficiente criterio de determinar qué tipo de cosas podían ser omitidas del proceso de transcripción y sistematización. había un sentimiento de compromiso relacionado con la gratitud con las participantes al haber depositado su confianza en nosotras al participar en las sesiones, expresar lo que vivieron, hablar sobre sus luchas, motivaciones, anhelos, etc., y por tanto se sentía que debía incluirse la mayor cantidad de aspectos de la sesión y además lo más fielmente posible, por tanto también el proceso de redacción implicó una serie de dificultades, pues fueron sumamente largos: muy pensados y por tanto lentos.

Como ya se indicó, lidiar con ese dolor, injusticia en los procesos de sistematización significó un reto como terapeutas a cargo del proceso. Además, algunas situaciones a nivel personal, familiar, laboral y varias de las consecuencias de la pandemia recargaron un poco de tensión y estrés al proceso. Adicionalmente, en el caso de Cristina no hubo posibilidades

de distanciarse un poco del tema, pues en ese momento trabajaba en una organización que se encargaba de temas relacionados con personas refugiadas y tuvo que seguir muy de cerca todo el proceso de la lucha sociopolítica en Nicaragua, sus impactos, trabajar de lleno con personas exiliadas y, por tanto, tener contacto con el tema casi que mañana, tarde y noche durante varios meses. Esto la hizo sentirse quemada y desgastada con el proceso, pues su nivel de saturación con la crisis del exilio fue muy significativo. Por otro lado, esto también le permitió articular espacios de confianza con las participantes, tener un lenguaje en común con ellas de mayor cercanía para facilitar los espacios. Puede decirse, que la etapa de familiarización de la que habla Montero (2006) Psicología Comunitaria se adelantó gracias a este trabajo que ella estaba realizando. Esto lleva a pensar más sobre su lugar ahí, pues llegó a compartir incluso el desgaste de las participantes y el cansancio de toda esta crisis. Lidió con el dolor de forma muy cercana, vivió de cerca situaciones de violencia extrema, de miedo, angustia lo que la hizo sentirse quemada.

En el caso de Aileen, el vivir una serie de impactos de la pandemia en su vida la hizo sentirse aún más identificada con situaciones que vivían las mujeres en Costa Rica (verse imposibilitada de regresar al país, tener dificultades en su salud, estar sin trabajo e ingresos, no poder movilizarse, diferencias culturales, miedo a contagiarse de coronavirus o alguien de su familia y no poder estar en CR), que aunque no comparables con la complejidad de lo vivido por las participantes del proceso, sí le hicieron tener un proceso de empatía aún mayor con lo que ellas comentaron en las sesiones. Por otra parte, esas situaciones le hicieron vivir situaciones de especial estrés y dificultad para poder desarrollar el proceso de sistematización.

Observamos muchos impactos psicosociales en nuestra salud mental. Experimentamos dolores de cabeza, cuerpo, cansancio emocional, rechazo a pensar más en la investigación por períodos de semanas. Experimentamos agotamiento extremo, sobre todo, en el momento de transcripción de sesiones. Las historias eran profundamente dolorosas, y pasarlos a la escritura fue particularmente pesado. Fue la etapa más lento. Lográbamos avanzar un par de párrafos por día. Experimentábamos resistencia a avanzar, a pesar de sentir mucho compromiso con el proceso. Además de dificultades para concentrarnos, también

sentíamos mucho dolor emocional, y en algunas veces, desesperanza por la situación de vida actual de las mujeres que no parecía poder mejorar estructuralmente a corto plazo. Las historias de desempleo, pobreza, desalojos, dificultades para acceso a derechos básicos como la salud, etc., fueron particularmente dolorosas. Al adoptar un enfoque psicosocial y contar con algunas redes y rutas, pudimos hacer algunas referencias, con la claridad de aportar puntualmente a algunas de las situaciones de forma concreta/inmediata; pero también conscientes de que no les iba a cambiar su condición de mujeres exiliadas en pobreza en Costa Rica. Fue más difícil lidiar con este “real” material, ya que también fue importante reconocer el proceso de fortalecimiento más subjetivo desde la óptica psicológica y grupal.

El proceso de desarrollo del informe final se dificultó por varias situaciones que se dieron en las vidas de las facilitadoras, sin embargo, ambas tuvieron proceso psicoterapéutico que les ayudó a pensarse en el proceso. Reconocimos la importancia del autocuidado y del poder otra persona con la cual compartir lo que estaban sintiendo en momentos de dificultad personal o para avanzar en el proceso, fue sumamente importante contar con una compañera en el proceso, con la cual compartir preocupaciones, situaciones, pensamientos, sentimientos, etc. Cuando se tornó muy difícil avanzar fue importante reconocer el compromiso ético y político con las participantes, que llevaron a pensar en la importancia del trabajo que se estaba realizando y motivarse a avanzar y poder hacerles la devolución y presentación de resultados y productos a ellas.

Hubo cuestionamientos por parte de las facilitadoras en algunos momentos en cuanto a si el proceso iba a ser de utilidad, del para qué, el cuándo hubiera sido mejor trabajar las memorias con mujeres que habían vivido un proceso de violencia sociopolítica como el de Nicaragua. Sin embargo, cuando se realizó la devolución con las participantes, se supo que el proceso había aportado de varias maneras a procesar y elaborar lo que pasó, así como que tenía un sentido político que les ayudaba a verlo importante y ver que no solo recordaron lo doloroso, lo que les produjo miedo, horror, el ver su vida comprometida, sino también sus fortalezas, capacidades, la organización y que, por ende, fueron también memorias de resistencia etc. Esto ayudó al equipo de terapeutas facilitadoras a reconocer el valor del

proceso que se había realizado, pero a continuar reflexionando sobre distintos elementos involucrados en el proceso.

IX. DISCUSIÓN FINAL/SÍNTESIS FINAL/CONCLUSIONES

Este proceso de acompañamiento psicosocial toma como base el modelo planteado por Aluna (2019) que busca trabajar sobre la dimensión colectiva de la salud mental. Desde un enfoque martín-baroniano, se entiende la salud como parte del tejido social y, por ende, los impactos a este tejido pueden generar impactos a la salud mental individual y colectiva. Por suerte, no se trata de un proceso lineal ni automático. Es fundamental valorar las capacidades de resistencias y afrontamientos de las personas para realizar el análisis y comprender su salud mental.

Durante este proceso, fue posible documentar una relación entre la situación de contexto durante las etapas de la lucha y las capacidades de resistencia con el nivel de daño observado en el tejido psicosocial del grupo de mujeres participantes del proceso. El trabajo con las memorias fue fundamental para ubicar estos momentos, y realizar una lectura más amplia de su salud mental. Como hallazgos pudimos observar:

1) La relación entre las situaciones del contexto y la afectación a la salud mental colectiva. En la fase de exilio temprana, la institucionalidad y agencias de cooperación brindaban un mínimo de contención mediante apoyo socioeconómico. Al exiliarse colectivamente entre movimientos sociales y grupos de activistas, las redes de apoyo eran fuertes y existía esperanza para la organización política para una salida democrática al conflicto sociopolítico en Nicaragua. Los espacios de organización funcionaron como factores de protección para la salud mental de este grupo de mujeres en momentos tempranas del exilio. Durante la fase de agotamiento del exilio (que coincide con el proceso de acompañamiento psicosocial), la organización política en el exilio se encontraba en crisis. Las tensiones internas se polarizaron al punto de generar fracturas de grupos y sectores importantes en la Alianza. De manera compartida, las mujeres reportaron sentir cansancio y desesperanza al no ver cerca una salida democrática al conflicto sociopolítico en Nicaragua, ni un retorno pronto a sus países.

2) El método de acompañamiento psicosocial de Aluna (2019) permitió un espacio para la puesta en común de sus afectos y experiencias. Al finalizar el proceso, fue reiterativo

en las reflexiones del grupo de mujeres sobre el valor de colectivizar las tensiones y contradicciones que sentían en tanto mujeres feministas y activistas con la organización en el exilio. Pudieron elaborar culpas, procesar el enojo que sentían por “la moral activista” impuesta por parte de la organización política, y abiertamente denunciar y nombrar el machismo que veían en la organización política. Esto fue de gran alivio para ellas y aportó a su bienestar psicoemocional. También fortaleció el tejido grupal entre ellas, al punto que, en la sesión de evaluación, narraron como el espacio surgió para consolidar vínculos que les permitió organizarse posterior al proceso de acompañamiento psicosocial en la “Red de Mujeres Pinoleras” para ventas de artesanales y proyectos productivos.

3) Todas las mujeres continuaron con su activismo en la Alianza, “desde otro lugar”. En la sesión de evaluación, fue importante escucharlas mencionar las estrategias de auto cuidado que se fortaleció tras el proceso de acompañamiento psicosocial, al mismo tiempo que les afirmó su lugar en la organización política como feministas.

4) No todos los lugares de resistencia son estáticas. El proceso de acompañamiento permitió reflexionar sobre los lugares de activismo y feminismo. Si bien ambos lugares sirvieron para sostenerse identitariamente en tanto capacidades de resistencia y afrontamientos colectivos, también fueron lugares donde ellas relatan haber experimentado juicio y maltrato de otras personas militantes (relatadas anteriormente en la etapa de exilio). En el momento de la fase de resistencia durante la lucha en Nicaragua, el lugar de activismo aglutinó un tejido social fuerte, que sirvió para resistir a los daños al tejido psicosocial del grupo de oposición al gobierno. No obstante, en la fase de agotamiento en el exilio, se encrudeció lo que las mujeres nombraron como “el juicio a la moral activista”, que les generó impactos psicosociales fuertes como la agudización de la culpa por dejar a sus hijos, hijas, familia en Nicaragua, la sobre exigencia de una moral autosacrificial, que no les permitía ni siquiera disfrutar de una cerveza en una salida nocturna, o contar con otros espacios de ocio, así como otros impactos psicosociales a su imagen y credibilidad personal. También, sienten que ese “juicio” se orientó más fuerte a activistas mujeres como ellas, y no tanto hacia los hombres, que ocupaban figuras de liderazgos históricos.

Los ataques “entre mujeres” con campañas de difamación, acusaciones falsas, etc. también generaron daños al tejido social del grupo en el exilio. Si bien los espacios feministas también permitieron lugares de sororidad y “sanidad” en palabras de una de las mujeres participantes, también fue un lugar de mucho daño y dolor. El dispositivo grupal creado permitió ubicar estas afectaciones colectivas y la puesta en común las ayudó a elaborar parte de estos daños. Fortaleció el tejido en tanto mujeres, aún con diferencias políticas ideológicas en el grupo.

5) La perspectiva feminista de la lucha definitivamente fortaleció la capacidad de análisis y lectura política del contexto. Las experiencias históricas en los movimientos feministas les habían dado muchas herramientas no solo para el análisis de riesgos y contextos, sino estrategias para pensar su seguridad física y emocional. Esto incrementó sus capacidades de autoprotección y resistencia durante la lucha y exilio. Les ayudó reflexionar y ubicar lo que les estaba incomodando del proceso de organización político en el exilio: la organización con liderazgos patriarcales. Temían una repetición de la historia del “sandinismo”, que interpretaban como un “secuestro a la revolución y traición a las luchas feministas de los ochenta”. Y justo esta perspectiva, les permitió clarificar su enojo con la organización política, tomar posturas colectivas para plantearlo en los espacios de la Alianza, y prevenir una ruptura en su proyecto de político. Al finalizar la experiencia, todas las mujeres continuaban en trabajos de activismo político desde el exilio, aunque lo hacían desde un lugar de autocuidado y cuidado colectivo fortalecido.

6) Las capacidades de afrontamiento y resistencias colectivas de este grupo de mujeres lograron prevenir mayor daño al tejido psicosocial. Consideramos que si bien su salud mental ha sido afectada, y transitaron etapas de crisis, lograron sostenerse y fortalecerse mediante la organización social y política, labores de activismo, ayuda humanitaria, sororidad, reivindicación su cultura e identidad nicaragüense, y los aportes de procesos de acompañamiento psicosocial como el relatado en este trabajo, aunado a otros recursos de apoyo jurídico, socio-económico y de acceso a atención de salud mental individualizada posterior al proceso colectivo que se realizó.

7) Es importante resaltar el valor terapéutico que tiene la herramienta de trabajo con las memorias sociales dentro del marco de un proceso de acompañamiento psicosocial. Consideramos esta herramienta invaluable para facilitar el procesamiento y elaboración del dolor y daño individual y colectivo.

8) Las tradiciones académicas desde la Psicología tienden a generar una polarización entre la clínica y la salud mental (que engloban otras formas de acompañamiento como la atención psicosocial). Si bien el modelo utilizado en este proceso insiste en que no se deben realizar intervenciones y el acompañamiento debe ser siempre horizontal, sí reconoce que hay un lugar terapéutico en el proceso de acompañamiento psicosocial, aunque no se reduce a eso (Aluna, 2019). Si bien enmarcamos este proceso de investigación dentro del campo de salud mental, reconocemos la necesidad de una mirada multidisciplinaria para pensar conceptos más amplios de salud, que trascienden a la noción de salud mental.

Partiendo de la relación entre género, salud y condición económica analizado desde la óptica relacional de los Determinantes Sociales de la Salud (Nassar y Benavides, 2019), nos parece urgente reconocer que existen otras formas de opresión presentes en el grupo de mujeres participantes de esta investigación. Por ejemplo, la diversidad sexual, el origen étnico, religioso, político ideológico, la condición económica más histórica (no sólo por la situación presente del exilio que posibilitó oportunidades de acceso a la educación superior a algunas mujeres y mayores grados de autonomía e independencia económica de la familia de origen), la historia subjetiva marcada por historias de violencias múltiples basadas en género, entre otras.

Cuando a estos Determinantes Sociales se les agrega el contexto de violencia sociopolítica y el activismo durante el proceso del exilio, es fundamental abrir escucha a la vivencia subjetiva de este proyecto político ya que constituye un núcleo articulador para la subjetividad y el tejido social colectivo. Como afirma Aluna (2017), es necesario brindar un espacio predilecto a la escucha de la organización política y las experiencias que de ella derivan como parte integral del proceso de acompañamiento psicosocial, al ser un pilar integral que anuda y sostiene la subjetividad.

La formación del equipo de terapeutas facilitadoras permitió la utilización de técnicas de psicología grupal que fortaleció el efecto terapéutico del proceso de

acompañamiento grupal. Las sesiones individuales que se activaron en el proceso también permitieron realizar labores de escucha empática, contención emocional, y algunas intervenciones que ayudaron a cuestionar y/o desmontar lugares de culpa o angustias fuertes. Consideramos que algunos resultados positivos de este proceso se potenciaron con las técnicas de facilitación que provienen de la psicología clínica más de corte psicoanalítica. Si bien este proceso de acompañamiento psicosocial no partió de un marco teórico ni modelo psicoanalítico, si observamos varios métodos compartidos entre esos campos. Consideramos necesario profundizar más el dialogo entre la clínica y lo psicosocial para la atención de situaciones contextuales tan complejas que impactan las subjetividades y colectivos de manera profunda. Es necesario abrir espacios de reflexión para poder generar estos debates y encontrar espacios intermedios para el ejercicio profesional.

9) El proceso de acompañamiento psicosocial permitió narrar memorias, brindar contención y fortalecer los recursos psicoemocionales al posibilitar el dispositivo de escucha grupal que permitió:

- Un reconocimiento mutuo de los impactos psicosociales experimentados en tanto mujeres activistas.
- Un espacio de expresión emocional que las permitió depositar en el dispositivo grupal efectos como el cansancio emocional, la frustración, la tristeza, la desesperanza, entre otros, de manera pública y colectiva. Esto facilitó la desprivatización no solo del dolor, sino de angustias y puntos de tensiones que experimentaban no solo como mujeres exiliadas, sino como activistas en la lucha por equidad de género dentro de las organizaciones políticas.
- Un espacio para historizar y subjetivar su historia reciente y presente de forma colectiva.
- Reconocer y validar sus esfuerzos, luchas, logros y aciertos en tanto activistas.
- Conocerse como mujeres y profundizar vínculos como personas y no solo como activistas. Aún con diferencias marcadas ideológicas entre varias mujeres participantes, fu posible encontrar lugares en común en tanto mujeres exiliadas y activistas.

- Un lugar seguro para hablar sobre temas tabú sobre su activismo y feminismo y apalabrar los lugares de tensión que ubicaban en esos espacios de organización política. Esto las permitió redimensionar las expectativas de las organizaciones políticas en torno a sus roles y tiempos de activismo frente al derecho de la privacidad y autonomía para poder generar espacios de autocuidado individual, colectivo y familiar. Fue clave para potenciar el proceso de repensar temas que les generaba culpas (tensiones entre maternidad y exilio, entre maternidad y militancia, o entre ser mujer joven con sueños de crecimiento personal/profesional vs. ser exclusivamente activista).
- Fortalecer las estrategias de autocuidado- al pasar a actos concretos y estrategias puntuales la defensa del tiempo de descanso, tiempo personal, el derecho a disfrutar de la cotidianidad, etc.

10) Existe una diferenciación de los impactos y efectos del proceso de acompañamiento psicosocial en las subjetividades de las participantes mujeres. Por ejemplo, no todas las mujeres lograron vincularse o identificarse al mismo grado de profundidad. Una de las participantes acudió a dos sesiones colectivas, y no continuó el proceso. Las mismas mujeres participantes hipotetizaron que una razón posible para su no continuidad fue su perfil menos politizado en comparación al resto del grupo quienes eran activistas más históricas, lo que se evidenció en la puesta en común en las primeras dos sesiones colectivas. AM centraba sus participaciones en su situación personal de vida, familiar, culpa con sus hijos, etc. No estaba activamente organizada en el exilio y su enfoque estaba puesta en pensar el retorno a Nicaragua. A diferencia de ella, las demás participantes centraban sus relatos en su vida en el exilio, las vicisitudes del activismo, etc.

Otra de las activistas, GH, era activista LGTBIQ quien sostuvo una participación intermitente en el proceso. Ella participó de la mitad de las sesiones colectivas, de todas las sesiones individuales, pero se ausentó del proceso de cierre aduciendo saturación de horarios. A pesar de los esfuerzos por contactarla de manera individual, no fue posible recolectar el impacto de este proceso psicosocial en ella.

Aún en casos de participaciones activas durante todo el proceso, las particularidades subjetivas hacen que la vivencia de las diferentes etapas del proceso que identificamos se

vivenciaron de formas distintas, y con recursos de afrontamiento específicos a cada persona. Si bien, sistematizamos las estrategias en común, sí es importante reconocer un lugar diferenciado en la resistencia individual con algunos estilos de afrontamiento específico a cada persona. Esto lleva a que se pudiera detectar en la etapa de evaluación, narraciones distintas sobre lo que fue valioso del proceso para cada participante. En común se recolectan los aspectos señalados en el punto anterior, sin embargo, también hubo reconocimientos individuales de orden afectiva (ejemplo, AC refirió el sentirse querida y apoyada por un grupo, para no sentirse sola), o OD quien explicó que el trabajo sobre las memorias la terminó de convencer que quiere formarse profesionalmente en el campo de las memorias para trabajar temas de Reparación y Construcción de Justicia, etc. Si bien en común, todas afirmaron sentirse más conscientes de la necesidad de ejercer autocuidado en contexto de activismo, sentirse más aliviadas con sus angustias, y más fortalecidas en sus capacidades de narrar las memorias de la lucha y exilio.

11) Algunas reflexiones sobre los aciertos de este proceso:

- la flexibilidad y no imposición de estructura o tema por parte de las facilitadoras para dar espacio a que el dispositivo realmente invitara a la escucha y respetar el ritmo de las mujeres.
- Fue clave la paciencia, el no presionar frente a atrasos y cancelaciones. Esto las permitió confirmar que, para las facilitadoras, era más importante su bienestar que los objetivos de la investigación. Como retomaremos en el apartado de las Limitaciones, los tiempos académicos no correspondían necesariamente con los tiempos subjetivos de las participantes ni del proceso colectivo. Esa tensión fue permanente durante del proceso, pero permitir esa flexibilidad de avanzar al ritmo posible de este grupo de mujeres fue clave para el bienestar del proceso.
- La puesta en común fue clave para que las mujeres pudiesen reconocerse su historia y lucha. La creación de confianza les permitió reconocerse en tanto mujeres a pesar de diferencias ideológicas que anteriormente las llevaba a distanciarse en espacios políticos. Esto eventualmente aporta a la posibilidad de organizarse en otros espacios como la iniciativa de la Red de Mujeres Pinoleras de las cuales 4 de las 6 mujeres participantes fundan tras la finalización del proceso de acompañamiento psicosocial.

- Fue clave la empatía y posicionamiento ideológico claro al lado de las mujeres por parte de las facilitadoras terapéuticas para la construcción de confianza. En las devoluciones, varias agradecieron sentirse acompañadas cercanamente con empatía y respeto profundo por parte del equipo de facilitación.
- El conocimiento previo de las facilitadoras terapeutas sobre la historia nicaragüense permitió la creación de puentes de confianza al mostrar un alto grado de familiarización sobre el contexto político.
- El conocimiento de las terapeutas facilitadoras del sistema de acceso a derechos para personas exiliadas en Costa Rica, así como las relaciones organizacionales para generar referencias para la atención a situaciones de ayuda humanitaria permitieron fortalecer el acceso a derechos de salud física y mental de las mujeres participantes.
- La contextualización permanente de las mujeres participantes con sus historias de lucha y exilio, activismo y la lectura de los momentos sociopolíticos de Nicaragua fue clave para la valoración profunda de sus vivencias.

12) Es claro que este proceso de acompañamiento psicosocial fue significativo para el fortalecimiento subjetivo y colectivo de las mujeres participantes, sin embargo, se mantienen interrogantes importantes a nivel del impacto en su participación política. Al cierre del proceso, las mujeres que participaron en el proceso de evaluación pudieron constatar que continuaban sus roles de activismo, con un posicionamiento más claro con respecto a su autocuidado y bienestar integral. Sin embargo, es importante señalar que no contamos con información de las organizaciones políticas donde participan para conocer su perspectiva sobre el impacto en la organización y activismo. Solo contamos con la óptica desde la mirada de las mujeres. Esta tensión entre fortalecimiento de la subjetividad y fortalecimiento de la organización política no se resuelve en esta investigación, y sería interesante profundizar en este tema en futuras investigaciones.

Una vez hechas estas consideraciones, damos paso a las recomendaciones que surgieron del trabajo desarrollado. Se presentan a modo de sugerencias en ámbitos de desarrollo académico, acción social e investigación que tengan interés en realizar procesos similares. Posteriormente, como parte de este de reflexión se presentan las limitaciones

identificadas, a manera de profundización de los retos más significativos que se presentaron durante el proceso de acompañamiento.

X. RECOMENDACIONES

Es importante promover la investigación y atención a la salud mental colectiva desde los espacios académicos. Formar a estudiantes en modelos con enfoque latinoamericano también es un pendiente de la Maestría en Psicología Clínica y la Salud Mental. A su vez, es necesario reflexionar sobre la especificidad del trabajo con personas en condiciones altas de vulnerabilidad socioeconómica como este grupo de mujeres que además cuentan con categorías migratorias particulares al ser solicitantes de refugio. Más aún, cuando se trata de un grupo de personas con proyectos políticos que abarca gran parte de su vivencia. Es necesario pensar dispositivos de escucha específicos según las características, intereses, preocupaciones y necesidades de las personas que la conforman. Consideramos fundamental la inclusión de los proyectos políticos en los abordajes de salud mental desde la Psicología.

Pensar la salud mental como un derecho humano también conlleva implicaciones ético-metodológicos en la atención de poblaciones vulnerables. Implica también generar métodos que permitan niveles de autonomía en la facilitación en función del análisis del grupo y la posibilidad de realizar adaptaciones metodológicas según la lectura de dinámicas internas y poder en el grupo. Por esto, a continuación, se realizan las siguientes recomendaciones a actividades, espacios o actores específicos:

1. Para futuras investigaciones

Durante el proceso se presentaron situaciones que requirieron cambiar el enfoque metodológico planteado al inicio, donde se proponía realizar una intervención únicamente dentro de una modalidad colectiva y se pasó a incluir también sesiones individuales. Esto fue importante porque el momento en el que estaba el grupo lo requirió. Al realizar un trabajo de este tipo se debe tener flexibilidad para leer los momentos grupales y las necesidades de las personas participantes. La sensibilidad para cambiar la propuesta metodológica en función de lo que requiere el grupo fue fundamental para nosotras dentro de Acompañamiento Psicosocial realizado y se debe tener en cuenta cuando se trabaja desde este enfoque.

Desarrollar este tipo de proceso de acompañamiento con mujeres activistas-feministas, solicitantes de refugio, requirió incluir su proyecto político dentro del modelo de atención para que fuera un abordaje verdaderamente integral, que les permitiera pensarse dentro de un modelo organizativo en su accionar, en sus metas, anhelos y luchas, pero también les permitió articular la memoria histórica con la social y así procesar y elaborar lo vivido. Al realizar el proceso de evaluación de la intervención y devolución de productos se pudo percibir que cuando las participantes vieron la línea de tiempo elaborada conjuntamente durante las sesiones, confluyeron múltiples emociones y perspectivas a futuro en su lucha como sujetos políticos.

El dispositivo de acompañamiento psicosocial se basó en la escucha, en la construcción de la memoria con miras al respeto de los derechos humanos, el compromiso social y político, la perspectiva feminista, la salud mental. Todos estos aspectos requirieron escuchar y observar constantemente a las participantes y sus necesidades, así como los momentos que su activismo, el conflicto sociopolítico en Nicaragua y el exilio iba marcando. No fueron necesarias implementar múltiples actividades en las sesiones, (como en ocasiones podrían pensar quienes van a realizar intervenciones con grupo), pues lo que las participantes fueron marcando una pauta desde lo que expresaron con la palabra y con su cuerpo y esto dio para mucho: el espacio destinado para las sesiones permitió acoger esas condiciones de agotamiento, cansancio, reconocer el encuentro como mujeres, más allá de ser activistas. Esto significó también dar espacio a la expresión de sentimientos y de puntos de tensión, inflexión y paradojas que identificaron a nivel organizativo. Nuevamente estar atentos a lo que va pasando en las sesiones y fuera de ellas es fundamental en el acompañamiento psicosocial, donde quienes facilitan pasan a ser quienes fomentan la reflexión permanente, el autocuidado y se convierten en partícipes de ese proceso que van marcando las participantes.

A pesar de las múltiples dificultades que han tenido las mujeres que participaron en este proceso como parte de su lucha y exilio, ellas reconocen que los espacios en los que la oportunidad de participar (espacios de formación, activismo, procesos grupales y personales y el espacio de acompañamiento psicosocial que facilitamos), fueron espacios donde pudieron expresar sus experiencias -por más difíciles que fueran-, y sus emociones, ponerse en contacto con su cuerpo, encontrarse y reconocerse como mujeres -no solo como activistas-

, escucharse, apoyarse, articularse de otras maneras, aceptar el descanso, sentirse resilientes. Expresaron que valoraron estos espacios pues les permitieron tomar nuevas perspectivas en cuanto a otras mujeres, la lucha feminista y el activismo, ser más reflexivas sobre su proyecto de vida para formularlo con mayor seguridad. Se reconoce la importancia de brindar espacios de participación voluntaria, que puedan colaborar con estos procesos de elaboración y procesamiento de experiencias en población exiliada, que puedan fortalecer su salud mental. Se insta a otros estudiantes que desean trabajar con grupos de personas solicitantes de refugio que lo hagan desde enfoques no neutros, sino desde un compromiso social, ético- político, desde propuestas flexibles y centradas en el grupo de participantes.

2. Para la Universidad

Este trabajo permitió constatar la importancia de los espacios de acompañamiento psicosocial, por lo que se requiere incluir este tipo de procesos como parte de la formación de futuros profesionales en Ciencias Sociales, particularmente la de los de psicología.

A pesar de que la Universidad de Costa Rica ha realizado aportes significativos en la formación y sensibilización de la sociedad costarricense, (sobre todo por medio de sus procesos de investigación y acción social), se requieren incrementar los espacios de formación, sensibilización con respecto a las personas solicitantes de refugio, la violencia sociopolítica, etc. Las múltiples experiencias de violencia patriarcal, estructural, cultural (xenofobia, sexismo, homobobitransfobia), psicológica, institucional que han tenido que afrontar las mujeres participantes como parte del exilio, señalan la urgencia de incrementar los espacios de reflexión y acción para continuar transformando discursos, prácticas, acciones, hábitos que perpetúan la violencia. Se requiere trabajar en visibilizar las múltiples expresiones de la violencia, sus maneras de perpetuarla y luchar para destruir esos patrones que siguen estando normalizados y justificados en la sociedad costarricense. También es importante seguir defendiendo la formación crítica, y el compromiso social.

3. Para el Posgrado en Psicología:

El conflicto sociopolítico en Nicaragua marcó un antes y un después para esa sociedad y para Costa Rica. Se le propone al Posgrado que esté atento a acontecimientos coyunturales y contextuales en los que se requiere apoyo psicoterapéutico y que promuevan que los estudiantes se involucren y que participen activamente en búsqueda de un impacto social, que puedan realizar sus prácticas y Trabajos Finales de Graduación desde un enfoque en Salud, pero en respuesta a las necesidades emergentes y urgentes en coyunturas determinadas. También que promuevan proyectos formativos y espacios de formación donde se busque luchar contra todos los tipos de violencia mencionados en el apartado anterior y de esta manera colaborar en los cambios que la población exiliada señala como urgentes.

XI. LIMITACIONES IDENTIFICADAS

El proceso desarrollado señala la urgencia de pensar en cómo poder hacer más accesibles los espacios de acompañamiento psicosocial a personas que han sufrido violaciones a sus derechos humanos. No se trata de un acceso en cuanto a cuestiones de oferta o cercanía, sino, sobre todo, al considerar que cuando se trata de personas exiliadas, requieren, en primera instancia, la satisfacción de sus necesidades básicas (vivienda, alimento, agua, luz, protección, acceso a servicios de salud, resoluciones sobre su condición migratoria, oportunidades laborales, seguridad, etc.). La dimensión socioeconómica se impone y obstaculiza sus posibilidades de participación en los espacios, pero más allá de eso impacta significativamente su salud mental. Es por esto, que todas estas dificultades requieren ser resueltas, como parte de un proceso integral, que acompañe el trabajo en las consecuencias de la violencia sociopolítica que vivieron y siguen viviendo (por situaciones de violencia patriarcal, institucional, que persisten y se recrean en el país de “acogida”).

Este punto nos propone una serie de retos como sociedad. Dentro de la Universidad marca un punto de inflexión como institución de estudios superiores que articula su discurso desde la acción social como uno de sus componentes diferenciadores. Como mujeres y profesionales que desean comprometerse con dimensiones sociales y políticas de la población solicitante de refugio nos marca un camino de elementos que no pueden dejar de señalarse y en los que se requiere pensar y buscar formar de intervenir para poder seguir trabajando desde un enfoque de derechos humanos, pero sobre todo con perspectiva coyuntural y contextual.

Por otra parte, este proceso puso en evidencia la importancia de espacios de supervisión psicosocial para quienes brindan acompañamiento de ese tipo. La necesidad de un curso en Licenciatura o Maestría y/o en otros espacios que aborde temáticas sociales de este tipo se hace urgente. En el caso de los hechos ocurridos en el 2018 hicieron ver que no se trató de un evento que puede circunscribirse a un momento sociohistórico determinado en Nicaragua, sino que se vino gestando a partir de violencias múltiples que ya habían puesto a estas mujeres en activismo desde hace años. Además, sus secuelas persisten hasta hoy. Todo

lo que implica este proceso no puede verse de manera superficial y las mujeres que participaron en el proceso lo hicieron ver cuando nos mostraron que a pesar del agotamiento físico y mental que experimentaban seguían acuerpando y apoyando a otras personas por medio de su propio acompañamiento psicosocial. La supervisión, el apoyo, la guía de otras personas y de otros espacios les significó una serie de estrategias que las han hecho poder mantenerse en pie y articularse, sin embargo, se requiere mayor preparación y apoyo en este tipo de procesos en Costa Rica.

Los tiempos académicos no necesariamente corresponden con los tiempos de las personas, los grupos, los procesos o las situaciones. Esto es una limitante en tanto en ocasiones se pide enmarcar los procesos a tiempos determinados, marcados por el calendario universitario, cuando la realidad social funciona de otra manera: los activismos, los eventos, las emociones, los cuerpos y los ritmos de los grupos no tienen por qué confluír con las convocatorias de los procesos, sobre todo cuando las consecuencias de la violencia sociopolítica tuvo consecuencias en todo un país, incluso en el mundo y se hizo y hace presente de manera contante y persistente. Desde una perspectiva de intervención psicosocial se trabaja desde las necesidades de las personas, por ello, desarrollar una propuesta respetuosa de los derechos humanos también pasó por reconocer que no se podía trabajar sin posicionarse desde los tiempos que requirieran, reconocer las condiciones y situaciones que las influían.

La aparición de la pandemia del coronavirus durante el año anterior trajo otra serie de retos a nivel personal, familiar, profesional, laboral, social. Afrontar situaciones que se salían de lo “común” en nuestras vidas impactó en nuestros tiempos y condiciones como investigadoras e hizo que el proceso de Trabajo Final de Graduación tomara otros matices y términos. Uno de ellos fue el hecho de tener un alargamiento mayor de lo pensado al inicio, así como mayor dificultad para procesar el tema, desarrollar el proceso de escritura y, por ende, realizar la devolución de productos finales y evaluación del proceso.

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. ACNUR. (2000). *Memoria III encuentro de movilidad humana, “Migrante y refugiado”*. Costa Rica: Impresora Gossestra Internacional.
- ACNUR (2012). *Personas refugiadas hoy en Costa Rica: Sus voces, retos y oportunidades*. San José: Lara Segura y Asociados. Recuperado de <http://www.acai.cr/sitioweb/sites/default/files/publicaciones/8985.pdf>.
- ACNUR. (s.f.). *Mujeres refugiadas. Desafíos y Riesgos Particulares*. Recuperado de <http://www.acnur.es/a-quien-ayudamos/mujeres>.
- ACNUR. (2016). *Tendencias globales sobre refugiados y otras personas de interés del ACNUR*. Recuperado de <http://www.acnur.org/recursos/estadisticas/>
- ACNUR. (2020). *Tendencias globales. Desplazamiento forzado en 2019*. Recuperado de <https://www.acnur.org/5eeaf5664.pdf>.
- ACNUR. (2021 a). *El ACNUR en Costa Rica*. Recuperado de <https://www.acnur.org/costa-rica.html>.
- ACNUR. (2020). *Tendencias globales. Desplazamiento forzado en 2019*. Recuperado de <https://www.acnur.org/5eeaf5664.pdf>.
- ACNUR. (2021 b). *Américas*. Recuperado de <https://www.acnur.org/costa-rica.html>.
- ACNUR. (2021 c). *Figures at a Glance*. Recuperado de <https://www.unhcr.org/figures-at-a-glance.html>.
- Aluna. (2016). *Claves hacia el Acompañamiento Psicosocial: 1. Cuadernillo Principal*. OAK Foundation: México, D.F.: Delegación Benito Juárez.
- Aluna. (2016). *Claves hacia el Acompañamiento Psicosocial: 2. Desaparición Forzada*. OAK Foundation: México, D.F.: Delegación Benito Juárez.
- Aluna. (2016). *Claves hacia el Acompañamiento Psicosocial: 3. Desplazamiento Forzado*. OAK Foundation: México, D.F.: Delegación Benito Juárez.

- Aluna. (2016). *Claves hacia el Acompañamiento Psicosocial: 4. Tortura y Tortura Sexual*. OAK Foundation: México, D.F.: Delegación Benito Juárez.
- Aluna. (2016). *Claves hacia el Acompañamiento Psicosocial: 5. Detención Arbitraria*. OAK Foundation: México, D.F.: Delegación Benito Juárez.
- Aluna. (2017). *Modelo de Acompañamiento Psicosocial*. OAK Foundation: México.
- Araya, M., Céspedes, E., Claramunt, C., Dobles, I., Duque, V., Jiménez, A., Peña, L., Peralta, A. y Smith, V. (2008). *Construyendo una comunidad: la integración de niños, niñas y adolescentes refugiados colombianos en Costa Rica, El Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados*. ACNUR.
- Artavia, S. y Jiménez, G. (2016). Costa Rica, país de acogida para quienes huyen de la violencia en Centroamérica. *Mesa de Brand Voice de Grupo Nación*, Recuperado de https://www.nacion.com/gnfactory/LNC/GNF/2016/11/04/0014/Acnur-Refugiados_19_1595630435.html.
- Baltodano, C. y Mora, N. (2005). *Derechos sexuales y reproductivos. Vivencia del embarazo y la maternidad en mujeres migrantes nicaragüenses en Costa Rica*. [Tesis de Licenciatura no publicada]. Universidad de Costa Rica.
- Bard, G. & Artazo, G. (marzo, 2017). Pensamiento feminista Latinoamericano: Reflexiones sobre la colonialidad del saber/poder y la sexualidad. *Cultura y representaciones sociales*, (versión online), 11(22). Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-81102017000100193.
- Beiser, M. (2009). Resettling Refugees and Safeguarding their Mental Health: Lessons Learned from the Canadian Refugee Resettlement Project. *Sage Publications*, 46(4), 539–583. DOI:10.1177/1363461509351373. Recuperado en www.sagepublications.com con la base de datos de EBSCO.
- Beristain, C. (2000). El papel de la memoria colectiva en la reconstrucción de sociedades fracturadas por la violencia. Recuperado de: <https://biblioteca.iidh->

jurisprudencia.ac.cr/index.php/documentos-en-espanol/verdad-justicia-y-reparacion/1653-el-papel-de-la-memoria-colectiva-en-la-reconstruccion-de-sociedades-fracturadas-por-la-violencia/file

- Brown-Bowers, A., McShane, K. Wilson-Mitchell, K. y Gurevich, M. (2015). Ryerson University, Postpartum depression in refugee and asylum-seeking women in Canada: A critical health psychology perspective. *Health*, 19(3), 318 –335. DOI: 10.1177/1363459314554315. Recuperado en: sagepub.co.uk/journalspermissions.nav con la base de datos de EBSCO.
- Carosio, A.; Valdivieso, M.; Sagot, M.; Monzón, A.; Girón, A.; Correa, E.; Valdivieso, E.; Rostagnol, S.; Ávila, M.; Ferreira, V.; Barrueta, N.; Martínez, A.; Souza, L.; de Lisboa, J. & Ketterer, L. (2017). *Feminismos, pensamiento crítico y propuestas alternativas en América Latina*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: CLACSO. Recuperado de: http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/gt/20170828113947/Feminismos_pensamiento_critico.pdf
- Carranza, M. (2008). Salvadorian women speak up: Coping in Canada with Past Trauma and Loss. *Canadian Social Work Review/ Revue Canadienne de service social*, 25(1), 23-36. Canadian Association for Social Work Education (CASWE) Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/41669879> Accessed: 15-09-2017 22:21 UTC.
- Castillo, A. (2010). *Determinantes sociales e inequidades en salud. Una mirada a la salud de Costa Rica: retos y perspectivas*. San José: Editorial.
- Cenderos, (2017). *Brochure con información de Cenderos* (Centro de Derechos Sociales del Inmigrante: Costa Rica), 1-2.
- Cenderos, (2017). *Currícula de Cenderos*, (Costa Rica), 1-5.
- Centro de Derechos Sociales del Inmigrante. (2017). *Brochure con información de Cenderos*, 1-2.

- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) y la Organización de Estados Americanos (OEA) (2018). *Graves violaciones a los derechos humanos en el marco de las protestas sociales en Nicaragua*. Recuperado de <http://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/nicaragua2018-es.pdf>.
- Dirección General de Migración y Extranjería. (2017). Consulta realizada en mayo por Linneth Godínez vía correo electrónico.
- Dobles, I. (2000). *Ignacio Martín-Baro. Una lectura en los tiempos de quiebres y esperanzas*. Costa Rica: Arlekin.
- Dobles, I. (2010). *Memorias del dolor. Consideraciones acerca de las Comisiones de la Verdad en América Latina*. Costa Rica: Arlekin.
- Dow, H. (2011). An Overview of Stressors Faced by Immigrants and Refugees: A Guide for Mental Health Practitioners. *Home Health Care Management & Practice*, 23(3), 210–217. DOI: 10.1177/1084822310390878. Recuperado en sagepub.com/journalspermissions.nav con la base de datos de EBSCO.
- Duque, V. & Rohr, E. (Eds.) (2018). ¿Cómo montar un Caballo Muerto –Retos de la Supervisión Psicosocial en Mesoamérica? Recuperado de <https://ecapguatemala.org.gt/sites/default/files/Como%20Montar%20un%20Caballo%20Muerto-Supervision%20Psicosocial.pdf>.
- Ginieniewicz, J. y McKenzi, K. (2014). Mental Health of Latin Americans in Canada. *International Journal of Social Psychiatry*, 60(3), 263–273. DOI: 10.1177/0020764013486750. Recuperado de: sagepub.co.uk/journalspermissions.nav isp.sagepub.com, con la base de datos de EBSCO.
- González, M. (2009). Psicología Política para la Democracia, los Derechos Humanos y el Desarrollo Académico: compartiendo las experiencias desde Costa Rica. *Revista Psicología Política*, 9(18), 237-257.

- González, M. (1997). Análisis de las Relaciones Interpersonales: Propuesta hacia una Psicología Respetuosa de los Derechos Humanos. *Revista Costarricense de Psicología*, (27), 9-27.
- Hallbwachs, M. (1968). *Memoria Colectiva y Memoria Histórica*. Recuperado de http://ih-vm-cisreis.c.mad.interhost.com/REIS/PDF/REIS_069_12.pdf.
- Homedes & Ugalde (2005). Las reformas de salud neoliberales en América Latina: una visión crítica a través de dos estudios de caso, *Revista Panamericana de Salud Pública/Pan Am J Public Health*, Temas de actualidad / Current topics, 17(3), Recuperado de <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/8108/a12v17n3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Hudson, C., Adams, S. y Lauderdale, J. (2015). Cultural Expressions of Intergenerational Trauma and Mental Health Nursing Implications for U.S. Health Care Delivery Following Refugee Resettlement: An Integrative Review of the Literature. *Journal of Transcultural Nursing*, 27(3), 286 –301. DOI: 10.1177/1043659615587591. Recuperado en sagepub.com/journalsPermissions.nav con la base de datos de EBSCO.
- Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos (2021). *¿Qué es la Iniciativa Mesoamericana de Mujeres Defensoras de Derechos Humanos?* Recuperado de <https://im-defensoras.org/trayectoria/>.
- Jelin, E. (1998). Los trabajos de la memoria. Editorial Siglo XXI de España Editores. Buenos Aires. Fondo de Cultura Económica.
- Lenette, C. y Cox L. (2012). Everyday resilience: Narratives of single refugee women with children. *Qualitative Social Work*, 12(5), 637–653. DOI: 10.1177/1473325012449684. Recuperado en sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav con la base de datos de EBSCO.
- Lira, E. (2010). Trauma, duelo, recuperación y memoria. *Revista de Estudios Sociales*, 36, pp. 14-28, Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/815/81514696002.pdf>.

- Machado, C. (2008). *La vigilancia de la salud para la promoción de la salud. En promoción de la salud: conceptos, reflexiones y tendencias*. (Buenos Aires: Lugar).
- Martín-Baró, I. (1990) *Psicología social de la guerra*. El Salvador: UCA.
- Matas, A. (2010). Los lugares de la memoria. Una mirada irenológica a la noción filosófica de memoria, *Revista de Paz y Conflictos*, (3), pp. 76-93, Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=2565037>.
- McKinney, K. (2007). Culture Power and Practice in a Psychosocial Program for Survivors of Torture and Refugee Trauma. *Transcult Psychiatry*, 44(3), 482–503. DOI: 10.1177/1363461507081643 www.sagepublications.com por buscador EBSCO.
- Montero, M. (2006). Teoría y práctica de la Psicología Comunitaria: la tensión entre comunidad y sociedad. Buenos Aires: Paidós.
- Morales, A. y Vargas, G. (2008). *La expresión del eje continuidad-ruptura en la identidad del (a) refugiado (a) colombiano (a) en Costa Rica*. [Tesis de licenciatura no publicada]. Universidad de Costa Rica.
- Nassar, C. y Benavides, C. (2019). El refugio nicaragüense en Costa Rica, 2018-2019: Desafíos de su integración. Volumen 165 de Cuadernos de ciencias sociales, FLACSO Costa Rica.
- Organización Mundial de la Salud (OMS), Género y Salud. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>.
- Ospina, A. (s.f.). Las Otras de la Historia* - Reflexiones en torno a las mujeres y las memorias colectivas, <https://accionsocial.ucr.ac.cr/general/archivos>.
- Palma, C. (2020). Recuperar el legado de Martín-Baró: Psicología social de la guerra, *Revista Psicología para América Latina*, (33), pp. 53-65. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n33/a07n33.pdf>.
- Pérez, I. (2019). Comunicado personal de Oficial de ACNUR el 25 de abril de 2019.

- Pérez, P. (2006). *Trauma, Culpa y Duelo. Hacia una psicoterapia integradora. Programa de Autoformación de Psicoterapia de Respuestas Traumáticas*. Madrid: Biblioteca de Psicología.
- Programa de Apoyo al Proceso de Paz y Conciliación Nacional- Programa PCON-GTZ, (2006). *Derechos humanos y Salud mental en un Contexto de violencia Sociopolítica. Diplomado en Salud Mental Comunitaria. Desarrollo Modular. Módulo 4*. Magna Terra Editores.
- REFVIEW. (s.f.). *La diversidad de los refugiados*. UNHCR, ACNUR.
- Riaño, P. y Villa, M., (Ed.) (2008). *Poniendo Tierra de Por medio. Migración forzada de Colombianos en Colombia, Ecuador y Canadá*. Medellín: EDITA. Recuperado de <https://problemasrurales.files.wordpress.com/2008/12/1flacso-08-diaz.pdf>.
- Rodríguez, A. (2017). El trabajo con mujeres en el contexto comunitario: algunas discusiones necesarias para la Psicología Comunitaria y el Feminismo. En: Dobles, I., Maroto, A., Masís, M., Rodríguez, A. (Ed.) *Miradas sentidas y situadas. Experiencias con grupos y comunidades*. (pp.99-115). San José: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Romero, E. (fecha de periódico). *Dramática situación de nicaragüenses refugiados en Costa Rica por represión de Daniel Ortega*. *La Prensa*. <https://www.laprensa.com.ni/2018/10/17/nacionales/2485955-dramatica-situacion-de-nicaraguenses-refugiados-en-costa-rica-por-represion-de-daniel-ortega>.
- Sagot, M. (2012). ¿Un paso adelante y dos atrás? La tortuosa marcha del movimiento feminista en la era del neointegrismo y del “fascismo social” en Centroamérica. En: Valdivieso, M.; Girón, A.; Vasallo, N.; Sagot, M.; Carosio, A.; González, M.; Rodríguez, P.; Arroyo, A.; Berger, S.; Irene, R.; Chaves, M. & Correa, E. (Eds.), *Feminismo y cambio social en América Latina y el Caribe* (pp. 75-100). Buenos Aires: CLACSO.
- Segato, R. (2016). *La Guerra contra las mujeres*. Recuperado de: https://www.traficantes.net/sites/default/files/pdfs/map45_segato_web.pdf.

- Serrador, Y. (2004). *Del desplazamiento al refugio: análisis comparativo del derecho a la salud de mujeres colombianas desplazadas en patio bonito y refugiadas en el comité del pueblo*. [Tesina para obtener el título de especialización en migración desarrollo y derechos humanos no publicada]. FLACSO.
- Troncoso, L. & Piper, I. (2015). Género y memoria articulaciones críticas y feministas, *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 15 (1), pp. 65-90, <https://atheneadigital.net/article/view/v15-n1-troncoso-piper/1231-pdf-es>.
- UNHCR y ACNUR (2004). *Diagnóstico sobre el grado de integración local de la población colombiana en Costa Rica*. Costa Rica: Editorama.
- Vargas, G. (2011). Necesidades y vivencias de la población migrante en Costa Rica, *ÍSTMICA. Revista de la Facultad de Filosofía y Letras*, 14, pp. 53-68. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/istmica/article/view/5507>.
- Villa, J. (2013). Memoria, historias de vida y papel de la escucha en la transformación subjetiva de víctimas / sobrevivientes del conflicto armado colombiano.
- Villagrán, L. (2016). *Trauma Psicosocial. Naturaleza, Dimensiones y Medición*. [Tesis de doctorado no publicada]. Departamento de Psicología Social y Metodología. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid. España.

XIII. ANEXOS

ANEXO # 1: Formulario para el consentimiento informado



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO
Teléfono/Fax: (506) 2511-4201

Posgrado en Psicología

CEC-I-04 AC

FORMULARIO PARA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO BASADO EN LA LEY N° 9234 “LEY REGULADORA DE INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA” y EL “REGLAMENTO ÉTICO CIENTÍFICO DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA PARA LAS INVESTIGACIONES EN LAS QUE PARTICIPAN SERES HUMANOS”

“Acompañamiento psicosocial de un grupo de mujeres activistas nicaragüenses solicitantes de refugio, para facilitar la elaboración del trauma mediante la reconstrucción de la memoria histórica de la crisis sociopolítica vivida en el contexto de lucha Movimiento 18 de abril, como estrategia para el fortalecimiento de su Salud Mental”

Código (o número) de proyecto: _____

Nombre de las investigadoras: Cristina Valerio y Aileen Vargas.

Nombre del/la participante: _____

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO: Este estudio de investigación se encuentra a cargo de Cristina Valerio y Aileen Vargas, estudiantes de la Maestría en Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad de Costa Rica y se realizará con los recursos de las investigadoras. Tiene como propósito poder brindarle a un grupo de mujeres activistas nicaragüenses solicitantes de refugio, un espacio de acompañamiento psicológico y social, para apoyarlas en:

- La elaboración del trauma psicosocial.
- La reconstrucción de la memoria histórica de la crisis sociopolítica del Movimiento 18 de abril como estrategia para el fortalecimiento de su salud mental.

Se espera que en este estudio participen un mínimo de 8 mujeres que:

- Sean mayores de 18 años.
- Sean activistas nicaragüenses.
- Hayan ingresado al Costa Rica en condición de activistas del Movimiento 18 de abril luego de la crisis sociopolítica de esa fecha, como solicitantes de refugio.
- Estén interesadas en participar en un grupo que le permita elaborar ese proceso de crisis sociopolítica.
- Quieran asistir a 10 reuniones semanales (es decir, por aproximadamente 2 meses y medio), que tendrían una duración mínima de 2 horas.
- Tengan el deseo de participar de un espacio grupal de manera respetuosa a las situaciones que han vivido otras mujeres activistas en la crisis sociopolítica.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?: Si desea participar, se espera que usted se comprometa a asistir y participar de 10 talleres con un grupo de mujeres, que se realizarán una vez por semana (fines de semana), de al menos dos horas, por alrededor de 2 meses y posteriormente dos sesiones de cierre, en el lugar que se le informará oportunamente. En ellos haremos distintas actividades dinámicas y participativas con el grupo, para elaborar el trauma psicosocial experimentado en los últimos meses en Nicaragua y posteriormente esperamos que usted ayude a evaluar el trabajo que se realiza en cada sesión.

En algunos momentos se tomarán apuntes, que ayudarán a tener mayor detalle para transcribirlo. Sin embargo, esto se borrará o eliminará una vez que las investigadoras los vuelvan a leer o revisen. Al terminar el trabajo se realizará una reunión con usted y las demás participantes para comentarles cuáles fueron los resultados de la investigación.

C. RIESGOS: Su participación en esta investigación, puede significar cierta molestia para usted por la pérdida de privacidad, incomodidad o ansiedad, que puede generarle el recordar o conversar sobre ciertos temas que pueden ser dolorosos de su vida, así como la pérdida de la confidencialidad que puede ser el hablar sobre estos y otros temas personales. Si en el momento de realizar los talleres la persona requiriera contención, las investigadoras se encuentran capacitadas para brindar atención de primer orden y si usted requiera seguimiento psicológico debido a estas molestias, podrá ser referida a Cenderos para que se le brinde la atención oportuna, o a otra institución, previo acuerdo con usted.

D. BENEFICIOS: Como resultado de su participación en este estudio, usted podrá contar con un espacio de acompañamiento psicosocial para elaborar el trauma psicosocial mediante la reconstrucción de una memoria de la crisis sociopolítica, así como tener la oportunidad que el producto de dichas sesiones pueda ser utilizado como herramienta para la incidencia. Las investigadoras brindarán algún tipo de compensación económica por concepto de alimentación o transporte. Además, su colaboración en el estudio será importante pues los resultados podrán ser de utilidad personal o grupal, para otras personas solicitantes de refugio en Costa Rica que también requieren acompañamiento de este tipo.

E. VOLUNTARIEDAD: Su participación en esta investigación es voluntaria, puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin perder los beneficios a los cuales tiene derecho, ni a ser castigada de ninguna forma por su retiro o falta de participación.

F. CONFIDENCIALIDAD: Las investigadoras deben garantizar el estricto manejo y confidencialidad de la información, por lo que se hará un manejo cuidadoso de esta. En caso de que se publiquen los resultados de la investigación, se les solicitará el permiso correspondiente y también se hará un uso confidencial de ella. Si en el futuro se hacen uso de los resultados de la investigación se mantendrá el anonimato de las participantes y sus datos para que no sean identificadas. Solamente nuestro director y lectoras del Trabajo Final de Investigación y personal de Cenderos tendrán acceso a información que les permita saber que se ha estado realizando la investigación y que esta se está haciendo de manera apropiada, pero ellos también deberán mantener la confidencialidad. Usted podrá tener acceso a la información, que surja de la investigación o de sus resultados totales, pero las investigadoras deben mantener algunos datos seguros por la seguridad de las participantes y se entregará previa revisión cuidadosa de la misma.

Por otra parte, es importante que usted conozca que han ciertos aspectos de la legislación costarricense que limitan la confidencialidad, por ejemplo, la ley obliga a informar sobre ciertas enfermedades o sobre cualquier indicio de maltrato o abandono infantil.

G. INFORMACIÓN: Antes de dar mi autorización he hablado con la o las profesionales responsables de la investigación sobre este estudio y han contestado satisfactoriamente todas mis preguntas acerca del estudio y de sus derechos. Si quisiera más

información más adelante, puede obtenerla llamando a Cristina Valerio, al teléfono: 8710-2441, a Aileen Vargas, al teléfono: 8309- 3320, al profesor que dirige este proyecto: Dr. Ignacio Dobles, al correo <doblesignazio@gmail.com>, en el horario: lunes a viernes de 8 a 5 pm, así como al Posgrado en Psicología (unidad a la que está inscrita este trabajo final de graduación), al teléfono 2511- 56 32, en el horario: Lunes a viernes de 1 pm a 6 pm. Además, puede consultar sobre los derechos de los sujetos participantes en proyectos de investigación al Consejo Nacional de Salud del Ministerio de Salud (CONIS), teléfonos 2257-7821 extensión 119, de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Cualquier consulta adicional puede comunicarse con la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Costa Rica **a los teléfonos 2511-4201, 2511-1398**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

H. Usted NO perderá ningún derecho por firmar este documento y que recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

CONSENTIMIENTO: He leído o se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

***Este documento debe de ser autorizado en todas las hojas mediante la firma, (o en su defecto con la huella digital), de la persona que será participante o de su representante legal.**

Nombre, firma y cédula del sujeto participante

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula de la investigadora que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula del/la testigo que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Formulario aprobado en sesión ordinaria N° 63 del Comité Ético Científico, realizada el 07 de junio del 2017.
--

ANEXO # 2: Instrumento utilizados # 1

Tabla 7

Instrumento base: Tabla para el análisis de riesgos y contextos

<i>Análisis de Contextos y Riesgos emergentes en las memorias (durante las 6 sesiones colectivas iniciales)</i>			
Situaciones de Contexto	Amenazas /Riesgos	Actores Claves en Memorias	Lugares claves para la memoria social en las narraciones.

Elaborada con base en el Modelo Psicosocial de Aluna (2017).

ANEXO # 3: Instrumento utilizado # 2

Tabla 8

Instrumento utilizado: Tabla para la identificación de impactos psicosociales y detección de capacidades de afrontamiento individual.

<i>Tabla de sistematización de sesiones individuales</i>					
<i>Análisis de Miedo y de Seguridad</i>	<i>Estrategias de Seguridad Individual</i>	<i>Identificación de Impactos Psicosociales</i>	<i>Ámbitos Afectados</i>	<i>Capacidades y Afrontamientos</i>	<i>Acciones de Cuidado Colectivo/ Individual</i>

Elaborada con base en el Modelo Psicosocial de Aluna, 2017.

ANEXO # 4: Línea de tiempo

Elaborada por las participantes durante las sesiones colectivas # 5 y 6

Línea de tiempo

Conflicto socio-político 2018 en Nicaragua:
memorias de un grupo de mujeres activistas exiliadas

ANTECEDENTES A LA LUCHA EN ABRIL 2018

80's

Carlos Fonseca Amador - fundador
FSLN y fue Asesinado

Centenares de gente exiliada desde entonces por régimen

Triunfo de la Revolución Sandinista. Originalmente, FSLN apoyó a las mujeres con la organización de la Asociación de Mujeres ante la Problemática Nacional (AMPRONAC) en 1977. Luego del triunfo de la Revolución Sandinista, AMPRONAC se transforma en la Asociación de Mujeres Nicaragüenses Luisa Amanda Espinoza (AMNLAE). Luego, sufre persecución del FSLN, y más bien el FSLN abre Movimiento de Mujeres Sandinistas como ala del partido. Surgen otras agrupaciones de sociedad civil como Movimiento Autónomo de Mujeres (MAM). Siempre de oposición al FSLN.

Ocurre una oneigización de movimientos de lucha feminista los cuales se enfrentan a controles y sobrefiscalizaciones del gobierno FSLN. Ejemplos; trabajos para renovar personería jurídica, etc.

Desde siempre bajo el gobierno FSLN, ha existido tensión, fiscalización y persecución a los grupos feministas.

1997

Pacto Ortega-Alemán

Acuerdo Político de tregua entre familia de Alemán y Ortega.
Ese pacto sigue aún vigente durante gobierno actual.
Corrupción.

1998

Denuncia de **Zoamérica Narváez**. Rompe el Movimiento Autónomo de Mujeres
Denuncia 30 años vs Ortega

Estado Nicaragua no conoce su denuncia- Preescribe
Zoamérica recibe apoyo de una parte del Movimiento de Mujeres// Otras no le creen.

Demanda Corte Internacional- Exhorta modificar legislación- No prescribe.

Resarcimiento daño- Monto mensual

Daño imagen Ortega. / Inmunidad diplomática

2004

Asesinato **Carlos Guadamuz**. Era del FSLN- Empezaba a criticar partido porque Ortega no dejaba presidencia.

Su Radio fue expropiada por FSLN

Cubrieron si asesinato como su fuera "asalto"

Fue un asesinato político.

2006

Problemas para renovación de Personería jurídica MRS (Oposición)

Herty Lewites (2006)

(Opositor Ortega) Alcalde Managua (antes del 2004) durante gobierno Enrique Bolaños.

Rosario Murillo lo expulsa del FSLN.

Es candidato presidencial MRS.

Fue asesinado aunque utilizan como excusa un infarto.

Se exilian sus hijas en EEUU.

Triunfa Ortega en elecciones.

Ortega brinda amnistía a **Arnoldo Alemán**. Pacto sigue vivo.

Alemán apoya a Ortega durante la denuncia de Zoamérica.

2007

FSLN en poder nuevamente.

Inician una persecución a movimientos de mujeres

Acusa de malversación de fondos a todas las organizaciones sociales y feministas

Querían quitar personería jurídica a Red de mujeres "CINCO"

Cada organización luego vive distintas experiencias de persecución

2010

Lucha del Movimiento de campesinos.

Empezaron a pronunciarse ante el gobierno > Gobierno quitó tierras > Robo de ganados > Consejo de Poder Ciudadano (CPC) (los forma Ortega al retornar a poder) > Zona campesina. Préstamos- quitaban tierras/vacas/ (expropiados de tierras) > Se formaron barrios y comunidades.

Consejo de Liderazgo Sandinista (CLS) considerados liderazgos en zonas campesinas empiezan a hacer préstamos y al no poder pagar, les quitaron las tierras, vacas, etc. El gobierno expropió las tierras de campesino.

- La familia de una de las participantes perdió todo, el banco les robó todo a ellos.

Comienzan a organizarse y a autoconvocarse. > Piden ayuda: Movimientos feministas y DDHH (ambientalistas y feministas) se unen a la lucha de campesinos

2012

Asesinato Alexis Argüello Alcalde de Managua (2005- 2009) y ex tricampeón boxeador. Fue sin explicación lógica. Dice que fue suicidio, pero era zurdo y no encajó la explicación.

Iba a dar conferencia de prensa el día siguiente sobre fraude electoral (No le convenía FSLN). Iba a denunciar

Lucha contra la Ley 779 – Ley Integral Contra la Violencia hacia las Mujeres. Por medio de decreto Ortega modifica artículos que exige una mediación familiar previa a una denuncia por violencia doméstica. Lucha fuerte por grupos de mujeres, protestas contra el diputado Wilfredo Navarro. Participación fuerte del movimiento María Elena Cuadra. >> Siempre se aprueba la Ley. >> Se organiza marcha de protesta también por parte de abogadxs independientes y grupos feministas. >> Reglamentación y derechos de las mujeres vuelven a quedar en Cero.

2012-2018: agudización de la represión de marchas feministas >> Hay acoso policial en marcha de mujeres del 8 de marzo, 25 de noviembre.

2013

Periodo de agudización de Represión en manifestaciones sociales

Marcha el 8 de marzo de las Mujeres >> El gobierno no dejaba marchar a las mujeres.>> Ya habían tensiones internas en el FSLN con feministas ya que el partido no reconocía el derecho al aborto y por la ausencia del enfoque feminista. >> Igual aumentan los femicidios.

OcupalNNS 2013
se manifiestan juventudes y personas adultas mayores. Ortega prometió ley de pensión reducida pero no cumplió. Toman las instalaciones del INSS. La represión fue fuerte, hubo abrincheramientos, organización para llevar comida y agua. Al final el gobierno cede y aprueba la pensión reducida.

Lucha contra el Canal interoceánico
Ley N° 840 – Ley especial para el desarrollo de infraestructura y transporte nicaragüense atingente a El Canal, zonas de libre comercio e infraestructuras asociadas. >> Se continuó la lucha del movimiento de Campesinos ya organizadxs desde 2010. >> Se conforma el Consejo por la defensa de la tierra, agua y soberanía.

Mayor represión:
Marchas Managua >> Bloqueos >> Ejecuciones de personas- dirigentes por parte del gobierno FSLN >> Zona Norte y Río San Juan (posibles rutas canal) >> Inicio de primeros exilios políticos.

2015

Masacre de las Jagüitas >> Comunidad Managua/ Masaya suburbana >> Operativo policial- Especialistas en narcóticos. >> Con carro blanco asesinaron a la familia camino a la iglesia. Asesinaron a 3 personas; 1 adulta y 2 niños >> Queda impune. Surgen muchas protestas.

Marcha del silencio de mujeres en protesta por incremento en femicidios

Marcha de Campesinos fue reprimida con golpes y personas fueron apresadas.

Mina. El Limón >> Trabajadores de mina exigieron mayores beneficios salariales y derechos. >> Los negaron Derechos y aumentos >> Echaron presos a todos los trabajadores. >> 2 días después marcharon esposas e hijos >> Mandaron a Ministros de Salud a reprimir las mujeres e hijas.

2016

Gran descontento electoral. Solo 800 mil personas votan (miembros del FSLN, familiares y trabajadores del estado y sus familias bajo amenazas). >> No dejan entrar a las juntas receptoras de votos a fiscales acreditados, miembros de la Junta, ni a los observadores electorales internacionales.

Fraude electoral

Gana el FSLN

Asesinato en Chontales >>
Ejército mata 2 niños y nunca entregaron los cuerpos a la madre.
>> Se les cuentan como parte de los desaparecidos.

2017

Masacre de familia campesina por el ejército. >> Niños de 12 y 16 años.
>> Protestas por impunidad.

Elecciones Municipales en Cua y Wiwili (Jinotega). Asesinaron candidatos de oposición

MEMORIAS DE LUCHA ENTRE ABRIL 2018 - JULIO 2019

2018

10 de abril

"Quema de Reserva Forestal de Indio Maíz"

Hubo varias quemas y tala ilegal de árboles en 5000 hectáreas de la Reserva de Indio Maíz, sin respuesta del gobierno. Aunado a procesos de expropiación de terrenos por el gobierno para la construcción del canal interoceánico, el gobierno tenía interés en que se quemara esa Reserva para poder construir el principio de la ruta canalera.

12 de abril

Inicio de protestas estudiantiles por la quema de la Reserva Forestal Indio Maíz. Estas protestas fueron reprimidas fuertemente por el gobierno. Hubo protestas también en Managua y Matagalpa en apoyo.

16 de abril

Se manda a publicar en la gaceta la reforma al INSS

18 de abril

Empiezan protestas por el INSS

En Departamentos la gente protesta en Catedrales o Parques o frente a las Delegaciones del INSS.

En Matagalpa empezaron 5 personas protestando.

En León hay marcha de protesta de "viejitos" que fue reprimido con fuerza por el FSLN

Camino de Oriente:
Juventud Sandinista (JS) llegó a plantón con camionetas y ambulancias lleno de militantes armados. JS empieza a golpear y atacar a manifestantes. Gente huye y entra a comercios POPS/ Buffalos. Manifestantes se vuelven a agrupar frente a UCA Managua en dónde la JS organizados en turbas entran atacando con piedras, palos, barras hierro.

19 de abril

UPOLI- Ataques policiales.

Salieron a su defensa la Colonia Rubén Darío (clase media-alta) (mujeres, adultos, etc.). Gritaban consignas "Todo el mundo lucha" "Dejen de reprimir a los chavals".

12 md - los barrios poniendo tranques en las entradas con adoquines.

6 pm - recuerdan la noticia del primer estudiante asesinado en UPOLI

Todos salieron a las calles
>> UNI >> UCA >> Protestas por departamentos >> Sedes Regionales UNAN (Matagalpa, Estelí, Carazo)

"Autoconvocados"
Activistas deciden no ser públicos. Dejan a liderazgo estudiantil las denuncias en medios de comunicación, dirección de manifestaciones

Nace Movimiento "19 de abril"- Se organizan los movimientos estudiantiles. Se pronuncian y dicen en la noche que están organizados

Se veía en videos el inicio fuerte del asedio de policía y simpatizantes FSLN

Primeras renuncias periodistas por no dejar cubrir manifestaciones

20 de abril

Amanece atrancado Managua (barrios orientales)- Caos en las calles.

Sacaron del aire a 100 % Noticias por 6 días enteros. (Único canal cubriendo a las protestas)

UNI sigue tomado por estudiantes >> **Gobierno envía Francotiradores del nuevo Estadio Nacional (militares)**- saben esto porque solo ellos tienen esas armas. >> **Alvarito Conrado** - Niño 15 años asesinado (estaba en atletismo en la escuela). >> En protesta UNI- repartía agua/ víveres. >> Ese día mataron a 5 personas. >> **Caso Alvanto conmueve**- Seguro le niega atención médica en Hospital Cruz Azul. >> **Orden de Ministra de Salud circula a Sistema de Atención Integral en Salud (SILAIS) para no atender en centros de salud a personas heridxs por protestas.**

21 de abril

Se amanece con tensión en ambiente: >> Calles vacías sin vehículos/peatones >> Asedio policial >> Surge el miedo de andar con algo azul y blanco por ser identificados por represión. >> Llamado a multitudes a marchar >> Inicio de marchas semanales, plantones, por Departamento >> **Rosario Murillo** empieza a utilizar discurso de que quienes protestan son "terroristas", "vandálicxs", de "derecha" y que apoyarkx es sinónimo de "financiar a terroristas". >> Culpabilizan al Movimiento Renovador Sandinista (MRS) >> **Asesinato de periodista Angel Gahona en Bluefields** en vivo mientras reportaba.

2nda mitad de abril

Miedo a salir. >> Empieza conteo de asesinatos. >> No hay orden en memoria cronológico. >> Empieza qué va a haber mañana- Plantones/ ruta escape/ incertidumbre. >> Empieza organización (Facebook) >> Se llegaba a ver cómo se organizaban/ organizados >> **Personas afines de gobierno- Empiezan a organizarse grupos de paramilitares** >> **Gobierno libera presos para generar caos en público** >> **Afines al FSLN reprimen protestas vestidos de civiles** >> **Surgen "grupos no oficiales" de militares**, miembros del FSLN, de la JS y paramilitares para que participen en tortura / detención arbitrarias, interrogatorios, asesinatos, represión. >> Ex presos torturados les narraron que al inicio no había tanta capacidad del gobierno para la represión. Sin embargo se trabaja en la inteligencia del ejército en Nicaragua con los militares para generar mayor capacidad de represión. Gobierno contó con mucha asesoría y refuerzo de inteligencia de Venezuela y Cuba ya que muchos ex presos reconocieron los acentos de militares cubanos y venezolanos en procesos de tortura. >> Gobierno organiza la Vigilancia barrial mediante los Consejos de Poder Ciudadano (CPC).

Torturas: Violencia Sexual: abortos forzados, abuso sexual. Había personas "lisiadas" sin ojos, con vista dañada, y que estarán marcadas con afectaciones psicológica por siglos por represión, amenazas, intervención telefónica

A partir del 21 de abril, la lucha se organiza muy fuerte en Monimbó, Masaya. Se convierte siempre en el mayor bastión de lucha contra cualquier dictadura junto con Carazo y los de Zona Norte (Estelí, Nueva Segovia, Jinotega, Chontales en donde también fue fuerte la lucha del movimiento de campesinos).

En Managua, la lucha se concentra en UPOLI. Barrios Orientales, Barrio Dorado, Barrio Paraíso (desde Mercado Oriental hasta Vía Libertad) y Distrito 1,3,6,7.

22 de abril- Recuerdos en UPOLI- Construyeron bombas molotov para resistir. Había mucha organización. Armaron puestos médicos. Recibían ataques a cada rato en UPOLI. No podían gritar ya que estaban bajo ataque constante. Entre los sucesos internos tristes, recuerdan la violencia sexual contra 2 médicas y 3 auxiliares de UPOLI.

Hubo muchos muertos y desaparecidos que continúan desaparecidos hasta hoy.

23 de abril- Marcha kilométrica a UPOLI. La marcha cruzó todo Managua con estudiantes. Hubo una gran muestra de apoyo de todo Nicaragua. Se movilizaron ese mismo día marchas en todos los departamentos. "Hubo un desborde de gente en Matagalpa" también.

Mayo 2018

16 de mayo: 1er día de mesa de diálogo y de negociación. >> Se fortalecen los tranques pensados para salvaguardar la vida.

30 de mayo: se convoca marcha en la Rotonda Jean Paul Genie hacia Metrocentro. Fue una marcha kilométrica. Hubo tanta gente y participaron en apoyo las "madres de abril". Llegaron a la UCA y luego al Estadio Nacional en donde había Francotiradores militares. Había un pelotón esperando que abra fuego a las personas en la marcha. La gente se esconde en Metrocentro hasta que luego el mal los desaloja. >> Empiezan a poner tranques en fronteras.

Junio 2018

16 de junio. Masacre en Barrio Carlos Marx en Managua

2 adultos, 1 niño y 2 bebés quemados vivos en su hogar por una turba Orteguista. Lo recuerdan con mucho cansancio y dolor. Circularon los audios por WhatsApp de los gritos de los niños. El día siguiente fue un día de luto y silencio nacional que "se sentía en el ambiente". Le dolió muchísimo a la gente. >> Al día siguiente, se hizo un llamado a una marcha, y "todo Nicaragua va". La consigna fue "que canten los niños".

123 de junio. Marcha del Día de los estudiantes. >> Ese día salieron a presidir estudiantes en diálogo. Ya eran perseguidos. La última vez que se vio a la líder trans Victoria Obando antes de ser apresada.

30 de junio. Marcha de Las Flores. >> Se realizó la marcha en conmemoración por todos los niños asesinados. Por los niños del Barrio Carlos Marx. Por Alvarito, el niño de 14 años que repartía agua, por el caso de Franco asesinado en Estelón por Militares, entre otros.

Otros recuerdos de junio sin fecha exacta...

Apresan injustamente a Brandon (18 años) y Glen (20 años) como autores intelectuales del crimen de Angel Gahona. Generó mucha indignación. >> Gobierno intenta regular lo que salía en redes sociales. Se calificaba como "enemigo" a cualquier persona que hacía propaganda contraria al gobierno. Gobierno establece sistema de vigilancia y bloqueos en redes sociales, twitter, amenazas, etc. Eliminaban información en las redes. Amenazaban a las personas. >> Manifestantes optaron por utilizar la técnica de transmisión en vivo para hacer denuncias para no ser censurados como "falsas noticias". >> Manifestantes hacen camisetas que dice "los celulares fueron nuestras únicas armas".

Julio 2018

Operación Limpieza- 8 - 20 de julio.

12 de julio fue el 2do ataque a Jinotepe.

8 de julio- Inicio de "Operación Limpieza". Fue la orden del gobierno de levantar los tranques a toda costa. >> Es el primer ataque a Jinotepe. >> Desmontan barricadas. Hay muchas personas muertas, heridas y secuestrados. >> Más de 20 personas muertas en Jinotepe y Carrazo.

13 de julio- Ataque en UNAN Managua. Fue de noche y en la madrugada. Mataron a 2 estudiantes y "chavalos se refugiaron en la Iglesia Nuestra Divina Misericordia". En transmisiones en vivo, "los chavalos piden ayuda". Otro grupo, junto con gente de Monimbo, quedan atrapados en las riveras de la Laguna de Apoyo. Hubo grupos de "chavalos" que desaparecieron. >> Esto fue la primera oleada de Operación Limpieza.

Finales de Julio: Arresto de Medardo Mairena y otros líderes estudiantiles incluyendo a Cristian Fajardo y su esposa por terrorismo. >> Inicio de grandes oleadas de primeros exiliados en Costa Rica. >> Hubo reubicaciones internas y personas ya estaban desplazadas durmiendo en casas de otras personas y familiares. "Nadie estaba en sus casas". Se crearon red de Casas de Seguridad solidaria. Hasta 20 personas en 1 casa de seguridad por la urgencia. >> Puestos médicos continuaban clandestinamente en casas para brindarle ayuda a las personas heridas en protestas

Agosto 2018

Mes de muchos arrestos

8 de agosto- Bayardo Siles líder estudiantil es arrestado

25 de agosto- Victoria Obando (estudiante trans) y otras 6 líderes estudiantiles son detenidas en León. Recuerdan torturas a personas trans incluían corte de pelo en cárcel.

Memorias generales de agosto:

"Intensa calma" en Nicaragua. Las calles estaban vacías, ya sabían que identificar las camionetas HILUX del gobierno para patrullar e infundir miedo. >> Inicio de asesinatos dirigidos, desapariciones y arrestos selectivos. >> Rosario Murillo lanza campaña: "golpista es golpista y es traición a la revolución". Inicio de "narrativa de poner familias contra familias". >> Incremento de la inestabilidad económica. >> Inician los "paros nacionales" como estrategia para unir a la gente. Llamaban mucho la atención y fueron muy importantes como medio de protesta. >> 1er Paro: saqueos terribles en Gallo más Gallo. Los mismos paramilitares y JS participaban de saqueos y acusaban a las personas manifestantes. >> Los paros tomaron más fuerza tras criminalización de protestas y marchas y prohibición. >> Gobierno declara "Marchas ilegales" mediante vocería y comunicados de Policía Nacional porque supuestamente interfieren con la libre circulación. Generó otra ola de persecución a activistas. >> Gobierno mataba a los de "azul y blanco". Recuerdan el asesinato de estudiante brasileña en un carro por un paramilitar.

Septiembre 2018

Recuerdos generales de esos meses: Mes de fiestas patrias. >> Desaparecía gente- aparecían muertos y había que llamar a sus familias. >> Eran asesinatos mediante tiro a la cabeza. >> Aparecían gente quemada. >> Hubo una ola de "despertar" crítico entre militantes sandinistas que empezaron a mirar con criticidad al FSLN. >> Recuerdan el asesinato de un hombre norteamericano que fue perseguido y asesinado por paramilitares. >> Esfuerzo del gobierno por "darle una normalidad a Nicaragua". Empiezan a exigir regreso de estudiantes a clases. >> Continúan asesinatos de dirigentes y líderes campesinos. >> Mayor exilio de periodistas en Costa Rica, Estados Unidos y España. Recuerdan en especial 2 reporteros de 100% noticias. >> Nueva forma de persecución: expulsión de "chavalos" de universidades por "faltas graves" en la Universidad. Solo en UNAN en Matagalpa, 7 estudiantes expulsados. En total fueron más de 100 "chavalos expulsados". Las Universidades inventaban faltas graves a estudiantes, o borraban sus expedientes y notas en registro universitario. >> Se agudizan las amenazas vía Facebook. >> Sí hay "resistencia anónima en la U". Muchos profesores renuncian o son despedidos masivamente por parte del gobierno. >> Inicio de persecución a profesores que apoyaron a los estudiantes. Exilio de profesores y estudiantes se incrementa.

Proceso de exilio: Poca empatía de las Instituciones en Costa Rica. Largas filas en Migración sin respuesta. Mucha gente: personas campesinas, niñas, adultos mayores durmiendo en el suelo de Migración, aunque entienden que Costa Rica tampoco estaba preparada para recibir a tantas personas exiliadas. >> Denuncian maltrato por parte de funcionarixs en Migración. Sin paciencia a personas que no sabían leer o escribir. No había privacidad para relatar motivos de solicitud de Refugio que muchas veces eran situaciones profundamente dolorosas o humillantes. >> UCR- pide notas certificadas para poder entrar. No mostraron empatía con estudiantes universitarixs nicaragüenses. >> Sensación de falta de comprensión por costarricenses de lo que vivieron.

Aumento de criminalización de Abogadxs de personas presas políticas, de personas defensoras de Derechos Humanos y de ONGs.

Cancelación de personerías jurídicas de ONGs y organizaciones de DDHH por parte del gobierno.

Clausura y toma de medios de comunicación independiente como 100% Noticias- apresaron al Jefe del Canal y a Lucía Pineda.

Asesinato dirigido a activista LGBTQI+ Denis Madriz quien fue secuestrado primeramente.

Diciembre 2018

7 de diciembre

Purísima (agregaron adornos "azul y blanco") como protesta. Fue objeto de alta vigilancia y tensión con el gobierno. >> Conferencia Episcopal propuso hacer la actividad a medio día, en vez de la noche. >> Policía Nacional tomó fotos de altares con colores azul y blanco. >> Se prohibió la venta de la pólvora artesanal en Masaya.

Otros recuerdos de diciembre: Sigue la persecución a personas activistas. >> Se exilian ONGs y periodistas >> Más jóvenes universitarios se exilian >> UCA siguió clases "online" para que estudiantes no tuvieran que ir presencial a la Universidad >> Siguió la "tensa calma"- no habían protestas en la calle >> Policías tenían tomadas todas las rotondas y pasaban cada 7 minutos realizando rondas de vigilancia en cada barrio.

En cárceles, presos mandaban cartas denunciando lo que vivían adentro: violencia sexual, tortura, arrancar uñas, abuso sexual, heridas en ojos, marcaje con hierro caliente las siglas del FSLN en el cuerpo >> Las presas pedían métodos anticonceptivos. Casos de abortos en cárcel que lleva a mujeres al borde de la muerte. >> Introducción de Aks en el año >> Sentadillas desnudas frente a personas >> Espacios muy reducidos que solo puede estar de pie

Amenazas psicológicas a gran escala a quien se expresaba oposición a gobierno en redes sociales. Recibían amenazas por medio de las redes sociales, recibían llamadas, detectaban intervenciones en sus celulares, usaban familiares para intimidar o amenazar.

Memorias entre enero- julio 2019

Memorias entre enero- julio 2019:

Liberación de presos políticos (Junio, julio, mayo). Contaban lo vivido, tuvieron que exiliarse. >> Reinicio de protestas, llamadas a marcha (16 marzo) >> Llamadas a Piquetes (protestas muy cortas, minutos, incluso segundos) >> Cierre definitivo del diálogo con gobierno (agosto). Gobierno dijo "no" al diálogo. Fue un momento desgarrador para el país. >> Denuncias internacionales (tema sigue en la mesa) >> Conformación Comisión para revisión Caso de Nicaragua en la OEA >> Sanciones Países como Canadá, dirigidos a funcionarios del estado >> Exilio forzado (como 100 000 en Costa Rica).



ANEXO # 5: Agenda y dinámica de las sesiones colectivas

Tabla 9

Detalle de la agenda y las dinámicas utilizadas

<i>Tabla de sistematización de las sesiones colectivas: Detalle de la agenda o dinámicas utilizadas</i>	
<i># sesión</i>	<i>Descripción de la sesión y dinámicas</i>
1.	<p>Al tratarse de una primera sesión, la agenda se planteó de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida. 2. Presentación inicial: Nombre, cualidad, algo que me gusta. 3. Objetivos. 4. Dinámica del proceso 5. Construcción de Bitácoras 6. Redacción en Bitácoras para presentación 7. Compartir Bitácoras y presentarse 8. Puesta en Común 9. Construcción de Reglas colectivas 10. Consentimiento Informado <p><i>Dinámica de la sesión:</i></p> <p>El equipo de facilitación buscó crear un clima de mucha confianza, aceptación, horizontalidad. Se formó un círculo en el suelo con mantas y almohadones. Hubo una buena transferencia y contratransferencia desde el inicio. Se gestó una dinámica afectiva muy expresiva, con presencia de bromas, risas, llanto, dolor, angustia de manera muy libre y espontánea. Las participantes manifestaron mucha gratitud por el espacio, y expresaron salir más descargadas emocionalmente y con más calma en comparación a como entraron.</p>
2.	<p><i>Agenda:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Encuadre y bienvenida 2. Repasar objetivos 3. Dinámica presentación 4. Metodología <p><i>Valoración cualitativa psicoemocional del grupo con carteles con las siguientes preguntas (papel de construcción):</i></p>

<i>Tabla de sistematización de las sesiones colectivas: Detalle de la agenda o dinámicas utilizadas</i>	
<i># sesión</i>	<i>Descripción de la sesión y dinámicas</i>
2.	<p>-Nombre, de donde es, dónde fue su lucha lugar - ¿Cómo me veo a mi misma en este momento? - ¿Qué afectos o emociones me genera el recordar mi participación en la lucha? - ¿Qué puedo decir sobre mi experiencia de participación en la lucha? - ¿Qué me aportó esta experiencia?</p> <p><i>Empezar con el tema de la memoria y la lucha</i></p> <p>Se les invita a reflexionar sobre los siguientes momentos para la reconstrucción de su memoria (aunque tienen libertad para narrarlo como gusten):</p> <p style="padding-left: 40px;">Antes de la crisis sociopolítica en Nicaragua: ¿A qué se dedicaban? ¿Cómo se enteraron de la lucha? ¿Cómo toman la decisión de participar? ¿Qué sintieron en ese momento?</p> <p style="padding-left: 40px;">Durante: ¿qué pasó? ¿Cuáles hechos significativos recuerdan? ¿Cuál fue el lugar de afectos y subjetividad durante la lucha?</p> <p style="padding-left: 40px;">Después: ¿Por qué tomaron la decisión de venir? ¿Cómo fue el proceso de cruzar la frontera? ¿Cómo fueron los primeros momentos en el país? ¿Cómo se han organizado para vivir en Costa Rica? ¿Cómo están ahora? ¿Cuál es el registro en su cuerpo y memoria de la experiencia de migración forzada? ¿Cuál fue la vivencia subjetiva de estas experiencias?</p> <p style="padding-left: 40px;">- Se realiza una lectura colectiva de las frases y se abre una discusión en torno a ellas.</p> <p style="padding-left: 40px;">Las facilitadoras devuelven puntos en común y marcan lugares posibles para la subjetividad y colectividad.</p> <p style="padding-left: 40px;">5. Consentimiento informado: se recolectan las firmas 6. Cierre</p> <p><i>Dinámica de la sesión</i></p> <p>Se retoma el encuadre para participantes que se incorporaron tarde y la bienvenida. Se les comentó a las participantes algunos de los aspectos más importantes de cómo se había pensado el espacio y para qué. Posteriormente se repasaron los objetivos planteados en el anteproyecto: se les indicó del interés por la realización de un proceso de acompañamiento psicosocial para la reconstrucción de la memoria de lucha como mujeres y feministas, así como que les podría ayudar a desarrollar productos que pudieran usar para sí o para sus grupos, con fines grupales o de incidencia política.</p>

<i>Tabla de sistematización de las sesiones colectivas: Detalle de la agenda o dinámicas utilizadas</i>	
<i># sesión</i>	<i>Descripción de la sesión y dinámicas</i>
2.	<p>En cuanto a la dinámica de presentación se les pidió que hablaran de ellas y algo que las caracterizara. Este espacio fue muy provechoso ya que si bien ya todas se habían visto ya fuera en Nicaragua o Costa Rica anteriormente, ayudó a que tuvieran un acercamiento inicial como grupo. Las participantes tuvieron la oportunidad de hablar sobre sí mismas, incluso desde este momento ya estuvieron incluyendo algunos aspectos que tenían que ver con su lucha en Nicaragua o las que continúan en el exilio.</p> <p>Cuando se empezó a desarrollar la parte de metodología, fue nuevamente muy evidente la necesidad de un espacio para conversar sobre temas personales, grupales y nacionales. Iniciaron mencionando ¿Cómo me veo a mi misma en este momento? Y continuaron con pensar en ¿Qué afectos o emociones me genera el recordar mi participación en la lucha?, ¿Qué puedo decir sobre mi experiencia de participación en la lucha?, y, finalmente, ¿Qué me aportó esta experiencia?</p>
3.	<p><i>Agenda:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida 2. Consentimiento informado. 3. Hablar sobre el antes de la crisis sociopolítica 4. Trabajar en la bitácora 5. Cierre de la sesión. <p><i>Dinámica de la sesión</i></p> <p>Luego de la bienvenida y de revisar aspectos del consentimiento informado, se inició la conversación con respecto al antes de la lucha (abril 2018). Una participante resaltó que en su caso sentía una cotidianidad distinta: buscar trabajo, vivir con amigas, tener planes de estudio. En otros casos resaltaron un activismo más histórico, por lo que plantearon más de una década de organización feminista.</p> <p>Comentaron cómo tomaron la decisión de involucrarse en la lucha y aspectos en cuanto a cómo se describían antes del conflicto, ¿cómo eran sus vidas y cómo le hicieron frente a la vida cotidiana como activista? También se comentó el cambio que han tenido en los últimos 3 o 5 años a hoy y los descubrimientos que las han sorprendido aquí en el exilio.</p> <p>También detallaron ¿Cómo era ser mujer activista en Nicaragua?, la diferencia entre activista y defensora de Derechos Humanos, los reclamos que algunas personas les hacen desde el mismo movimiento y desde posturas patriarcales, apelando a que no pueden disfrutar al estar en el exilio o a que no tienen derecho ni a salir.</p> <p>Posterior a todas estas conversaciones se hicieron algunas reflexiones y se trabajó en la bitácora para compartir todo esto y pasar al cierre de la sesión.</p>

<i>Tabla de sistematización de las sesiones colectivas: Detalle de la agenda o dinámicas utilizadas</i>	
<i># sesión</i>	<i>Descripción de la sesión y dinámicas</i>
4.	<p><i>Agenda:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida 2. Espacio para ver cómo nos hemos sentido, cómo hemos estado, etc. 3. Reconstrucción de la memoria de la lucha del 18 de abril. 4. Análisis y reflexión grupal 5. Cierre de la sesión. <p><i>Dinámica de la sesión</i></p> <p>Luego de la bienvenida se abrió un espacio para ver cómo estaban. En un contexto complicado y de especial vulnerabilidad dejaron entrever algunas situaciones de conflictos interpersonales, dificultades o situaciones que han resultado no gratificantes, con sus amistades, parejas o conocidos, que posteriormente las hacen llegar a experimentar soledad, tristeza, enojo, entre otros. Tomaron en cuenta expresiones de violencia y autoritarismo gubernamental históricas. Ejemplo: una de las participantes manifestó que en los 80s le quitaron las tierras a la familia de la mamá, por lo que perdieron todo su patrimonio.</p> <p>El grupo se vio como lugar para compartir cosas personales que no pueden en otros grupos (sobre todo de activismo), tales como asuntos familiares. Ejemplo: AC. Comenta que siente culpa por situaciones que han vivido sus padres desde que ella está en CR y que, aunque no se lo dicen y la apoyan, sabe que tienen dificultades, que están en riesgo o que los han amenazado.</p> <p>Comentaron que además de que constituye un riesgo para ellas estar en Nicaragua ahora, hay expresiones violentas patriarcales e institucionales con las que han tenido que lidiar en el exilio. Ejemplo: AC: “Un hombre en la calle me acosó, puse la denuncia, pero lo archivaron porque me pidieron la dirección exacta de él”.</p> <p>El contexto costarricense se mencionó como lugar donde se expresa la xenofobia y los juicios, pero al mismo tiempo es un lugar donde han logrado que otras personas se sensibilicen fácilmente cuando han compartido su historia con la gente.</p> <p>Posteriormente se reconstruyó la memoria durante la lucha de abril del 2018, donde en múltiples ocasiones sobresale el reconocimiento de roles de mujeres desde un cuidado excepcional de otros, con mucho compromiso, aun cuando había muchos sentimientos distintos.</p> <p>Se expresó un sentimiento de unidad por una misma causa. El pueblo con la comunidad de Estelí: tabúes, machismo, clasismo. Además de mezclas de sentimientos negativos ante lo que pasaba: inseguridad, amenaza, miedo, incertidumbre, traición: “No voy a olvidar el cambio de vida: vivía en una burbuja que no existía. Sabía quién era Ortega. Creía en el mensaje de paz y reconciliación.</p>

<i>Tabla de sistematización de las sesiones colectivas: Detalle de la agenda o dinámicas utilizadas</i>	
<i># sesión</i>	<i>Descripción de la sesión y dinámicas</i>
4.	<p>No pensaba que fueran a mandar a matar muchachos. Estaba en una burbuja con un alfiler explotó. Ingenuidad”.</p> <p>Se expresó que había muchos peligros inminentes que las hacían sacar fuerzas constantemente y quedarse para cuidar las situaciones o a otras personas: “Se me ocurrió que había un tanque de gas. No me quise ir. Yo sé técnicas de primeros auxilios. Si le dan un mortero al tanque de gas nos morimos todos. Me llené de fuerza, motivación a que tres se quedaran. Todos se fueron por el miedo”. “Avanzamos al Parque Darío. Se fueron a enfrentarlos. Otra gente venía por aparte”.</p> <p>También hay muchas acciones que se tomaron en las calles: “Un tranque y barricada es una estructura que se hace al montar adoquines. Se usa para que no haya tránsito, bloquear el paso. Se usan las barricadas para trancar la vía”. Luego de toda una descripción detallada de sus memorias y experiencias durante la lucha, se realizó en análisis y reflexión grupal y cierre de la sesión.</p>
5. y 6.	<p><i>Agenda</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bienvenida 2. Espacio para ver cómo nos hemos sentido, cómo hemos estado, etc. 3. Taller de elaboración de productos finales: Reconstrucción conjunta de la línea de tiempo (el antes, durante y después de la crisis sociopolítica) y actores clave: II parte. 4. Análisis y reflexión grupal 5. Acuerdos. 6. Cierre de la sesión. <p><i>Dinámica de la sesión</i></p> <p>Luego de la bienvenida y de abrir un espacio para saber cómo se han sentido o cómo han estado, se comentó que hay distintas situaciones de salud, económicas, familiares, que las preocupan cotidianamente, pero también hay espacios que las recargan un poco, les permiten mantener lazos de unión, activismo y denuncia de la crisis sociopolítica que persiste. Esto las hace estar continuamente preocupadas y ocupadas en el exilio y también cansadas y tristes por no poder estar en otros lugares, realizando otras acciones o con otras condiciones. El hecho de tener espacios de encuentro con otras personas, de alguna manera diversifica esa dinámica, les permite “compartir distinto”: para aprender, colaborar, reflexionar, procesar, etc.</p> <p>Cuando se plantea la elaboración conjunta de la línea de tiempo hubo una gran disposición para participar. Se reconoce una capacidad muy grande para reconstruir la memoria histórica con un alto grado de detalle minucioso, incluso iniciando</p>

<i>Tabla de sistematización de las sesiones colectivas: Detalle de la agenda o dinámicas utilizadas</i>	
<i># sesión</i>	<i>Descripción de la sesión y dinámicas</i>
5. y 6.	<p>varias décadas atrás: durante esta sesión iniciaron con la descripción de elementos desde la década de los 80, que permitió hacer un recorrido amplio por distintos eventos que han marcado la lucha de distintos movimientos sociales, así como la vida de activistas que participan en distintos grupos y de sí mismas (la línea de tiempo y actores clave de la lucha se puede consultar en el anexo No. 4).</p> <p>Como parte de los antecedentes de la lucha, las participantes señalaron los 80's como punto importante para remontarse con el asesinato de Carlos Fonseca Amador- fundador FSLN, centenares de personas exiliadas por régimen y triunfo de la Revolución Sandinista. También hubo transformaciones a nivel de organizaciones de mujeres y posterior surgimiento de otras agrupaciones de sociedad civil de oposición al FSLN. Marcaron la “oneigización” de movimientos de lucha feminista los cuales se enfrentan a controles y sobre fiscalizaciones del gobierno FSLN como aspecto que sobresalió. Recalaron la tensión que ha existido siempre bajo el gobierno FSLN, la fiscalización y persecución a los grupos feministas y la corrupción. También mencionaron asesinatos, alianzas o treguas y encubrimientos de eventos lamentables para mantener el poder, trabas para organizaciones, corrupción. Por otro lado, destacaron la labor de agrupaciones feministas y organizaciones campesinas o de derechos humanos al marchar o realizar manifestaciones por distintas situaciones como el descontento electoral, asesinatos, masacres, etc.</p> <p>Surgieron múltiples memorias de lucha cuando se refirieron a los meses entre abril 2018 – julio 2019 y que dieron paso a manifestaciones o que otras personas se unieran a la lucha. Se dan torturas: Violencia Sexual: abortos forzados, abuso sexual. Había personas “lisiadas” sin ojos, con vista dañada, y que estarán marcadas/os con afectaciones psicológica por siglos por represión, amenazas, intervención telefónica. Sensación de recuento de múltiples situaciones negativas o difíciles vs. pocos avances en materia de negociación o de resolver lo que pasaba.</p> <p>Luego de estas sesiones de intercambio y reconstrucción de la memoria histórica, en la sesión 6 se dio paso a la discusión de acuerdos con respecto al proceso de TFIA. Se acordó con ellas que transcribiríamos y nos encargaríamos del diseño de los productos que se hicieron conjuntamente y del documento del proceso y posteriormente se les convocaría a sesiones de evaluación del proceso y cierre, a lo que estuvieron de acuerdo. Se realizó el cierre de las sesiones, luego de conversar cómo se habían sentido hasta el momento y sobre todo con las sesiones de ese día.</p>

*Cristina Valerio: valerio_cristina@hotmail.com,
Aileen Vargas: aileenvavi@gmail.com.*