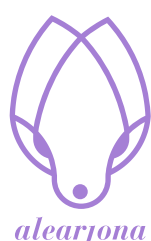
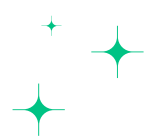




FEMINISMO
INC.



me
too.



Mi historia en mis terminos

Un libro de trabajo para sobrevivientes
de violencia sexual



Desliza



**Este libro de trabajo ha sido
revisado por las psicólogas
federadas Susana Reina
y Esther Politis,
considerándolo un material útil
y recomendado para ser utilizado
de forma individual o grupal,
preferiblemente con
acompañamiento y supervisión
de personal especializado.**

**Para atención psicológica gratuita en
Venezuela para mujeres en situaciones
de violencia de género puedes contactar:**

Mulier 0414-6254125

Avesa 0424-1659742

psicoapoyo@avesaweb.com

Fundamujer

Teléfonos de atención en crisis:

0412-3071273

0414-2438913

0414-3281196

**Teléfonos para solicitud de citas
0212-6933286 y 0212-6050508**

fundamujervenezuela@gmail.com



✦ Importante:

Antes de comenzar, es importante tener en cuenta que si bien escribir tu historia en tus términos puede ser una experiencia sanadora, este libro de trabajo no reemplaza la búsqueda de ayuda profesional. Si necesitas apoyo, te recomendamos buscar ayuda profesional. Utiliza el siguiente recurso para ubicar el servicio que más se ajuste a tus necesidades:

<https://resonalia.org/recurso/aisladas-pero-no-solas/>



Traducción libre del texto
"What I Should Have Been Told," por Birdy.
Del libro "Dear sister" editado
por Lisa Factora-Borchers

Querida Hermana:



Estas son las cosas que me gustaría
te hubieran dicho:

te amo, te amo, te amo, te amo, te amo, te amo,
te amo, te amo, te amo, te amo, te amo, te amo.
te amo, te amo, te amo, te amo, te amo, te amo,
te amo, te amo, te amo, te amo, te amo, te amo.
te amo, te amo, te amo, te amo, te amo, te amo,
te amo, te amo, te amo, te amo, te amo, te amo.

Amarte a ti misma es la mejor manera de
derrotar a tu atacante. Di '**te amo**' a ti misma
todos los días y en los días en lo que no puedas
decirlo, usa uno de los '**te amo anteriores**'.
Amarte a ti misma es una de las cosas más
importantes que puedes hacer para tu paz
mental.

**Eres amada, eres amada, eres amada,
eres amada, eres amada, eres amada,
eres amada, eres amada.**

Recuerda siempre que hay gente que te quiere.
Puede que estén en tu vida. **Puede que ni
siquiera las conozcas, pero sus manos están allí
para que las tomes, sus hombros son para que
llores y su amor estará en cualquier momento
que lo necesites.**



✦ Créditos:



Esta publicación está basada en una traducción libre al español del plan de estudios del taller de narración transformadora, "My Story, My Terms" del movimiento WomensJusticeNOW.org en EEUU, quienes amablemente prestaron su contenido para ser traducido y difundido por las colaboradoras de este proyecto.

✦ Impulsado por:

Resonalia y Feminismo Inc.

✦ Colaboradoras:

*Entretejidas, Proyecto Mujeres,
Mulier, Wommu.*

✦ Agradecimientos:

*Esther Politis
Estefanía Mendoza
Verónica Arvelo*

*Katherine Dalis
María Arcaya
Elvira Blanco*

✦ Traducción libre:

María Luisa Campos

✦ Edición:

María Luisa Campos

✦ Ilustraciones

Alejandra Arjona

✦ Diseño Gráfico:

*Alejandra Arjona,
Valentina Campos*



Esto es lo que harás en este libro de trabajo:

1. Encontrarás

herramientas para la reflexión, escritura y maneras de compartir tu experiencia como sobreviviente de violencia.

2. Usarás

herramientas de escritura expresiva y narración.

3. Aprenderás

a utilizar tu escritura y tu voz como herramienta para el cambio personal, político y social.

4. Conocerás

las pautas de seguridad para navegar el proceso de compartir tu historia con otros.

Nuestros consejos claves para aprovechar al máximo este libro de trabajo

Este libro de trabajo está diseñado para ser utilizado por sobrevivientes con una amplia variedad de experiencias de violencia sexual.

Puedes encontrar que algunas actividades y pautas no se ajustan a tu experiencia. **Aplica lo que tenga más sentido para ti.**

Si estas trabajando con un terapeuta, hazle saber que planeas trabajar con este libro.

Este libro de trabajo fue escrito para sobrevivientes de todas las formas de violencia sexual y puede ser utilizado por las sobrevivientes de forma independiente, con un terapeuta o como parte de una terapia de grupo.

Piensa en el momento y el lugar adecuados para hacer las actividades planteadas en este libro de trabajo.

Haz espacio para que surjan emociones y pensamientos mientras completas y reflexionas sobre las actividades propuestas.

Planea hacer algo relajante o refrescante después de haber estado usando este libro de trabajo. Por ejemplo, llama a una amiga, escucha música agradable, toma un baño o da una larga caminata en la naturaleza.

Siéntete libre de escribir en los espacios provistos en este libro de trabajo o conseguir un cuaderno especial para ir dejando tus reflexiones, también puedes utilizar una computadora para hacerlo.

Este libro de trabajo está destinado a ser completado a tu propio ritmo.



✦ Ten en cuenta:

Este libro proporciona información sobre trauma, sanación, escritura expresiva, narración y resiliencia, junto con consejos y pautas para que te sientas protegida mientras te preparas para escribir o compartir tu historia.

Este libro de trabajo puede ayudarte a comprender mejor y procesar tus emociones respecto a tu experiencia de abuso. No pretende ser reemplazo para el asesoramiento psicológico o terapia.

Si aún no tienes acompañamiento psicológico, visita el directorio nacional de servicios **#AisladasPeroNoSolas**, donde encontrarás información acerca de organizaciones que ofrecen servicio psicológico gratuito en Venezuela.

Ingresa a:

<https://resonalia.org/AisladasPeroNoSolas>



Construyendo una base:

Lo que necesitas para contar tu historia, en tus términos.

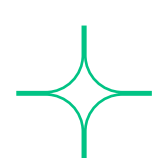
Expertas en trauma han descubierto que compartir nuestras historias de violencia sexual o de género puede ser una parte importante del proceso de sanación y ayuda a fortalecer nuestra capacidad de recuperación. **Tú eres la única persona que puede determinar tu disposición para comenzar a escribir y compartir tu historia ya sea con tus familiares, amigos o con una audiencia más amplia, en tus propios términos.**

Sabemos que escribir o compartir tu historia de violencia o abuso sexual puede ser una experiencia desafiante y en el proceso puedes experimentar una amplia variedad de emociones y cada persona tiene su propia forma de lidiar con ellas. Permítete sentirlas. Algunas sobrevivientes de abuso han permanecido en silencio por una multitud de razones, como vergüenza, culpa o miedo a que la gente no les crea.

A continuación, incluimos algunas preguntas que debes considerar al determinar si estás lista para entrar en este proceso.

Recuerda, no hay respuestas correctas o incorrectas. Depende de ti evaluar tu disposición y preparación para dar este paso. Este libro de trabajo seguirá estando aquí para ti si deseas volver a esto más adelante.

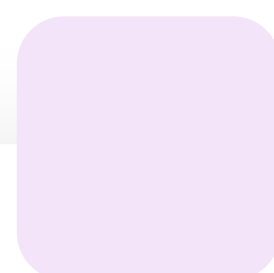
Tu salud y seguridad mental son la prioridad.



Marca las casillas con las que estés de acuerdo:



¿Puedes afirmar que te sucedió algo que no fue tu culpa?

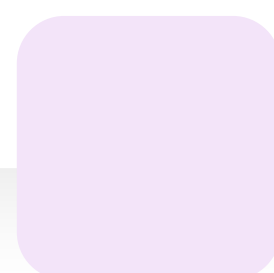


¿Puedes hablar sobre la experiencia y has comenzado a dedicar tiempo a tus sentimientos?

¿Reconoces que puedes recuperar el poder y el control de tu vida?



¿Le has dado la responsabilidad de la violencia a la persona que cometió el acto y aceptado que la responsabilidad no es tuya?



Si respondiste “no” a cualquiera de estas preguntas, estos son aspectos de tu experiencia en los que quizás quieras pensar más y trabajar antes de comenzar este libro de trabajo o mientras lo completas.



Tu salud y tu seguridad mental
son la prioridad



Elabora tu plan de seguridad emocional

Revisa los cinco pasos a continuación y responde completando la página **Mis recursos para la Resiliencia** al final de la sección uno. Puedes consultar esa página a lo largo de tu viaje como apoyo.



PASO 1

Crea un espacio tranquilo para ti

Considera la posibilidad de designar un espacio físico donde puedas trabajar en este libro. Podría ser una habitación en tu casa, una silla cómoda en la biblioteca o un lugar en tu parque favorito. Asegúrate de que sea un lugar donde tu mente pueda relajarse y sentirse segura. Es posible que desees incorporar ciertos elementos para mejorar tu tranquilidad, como plantas o flores frescas, telas de texturas suaves o algo de música relajante.



Completa “Mi espacio pacífico”.





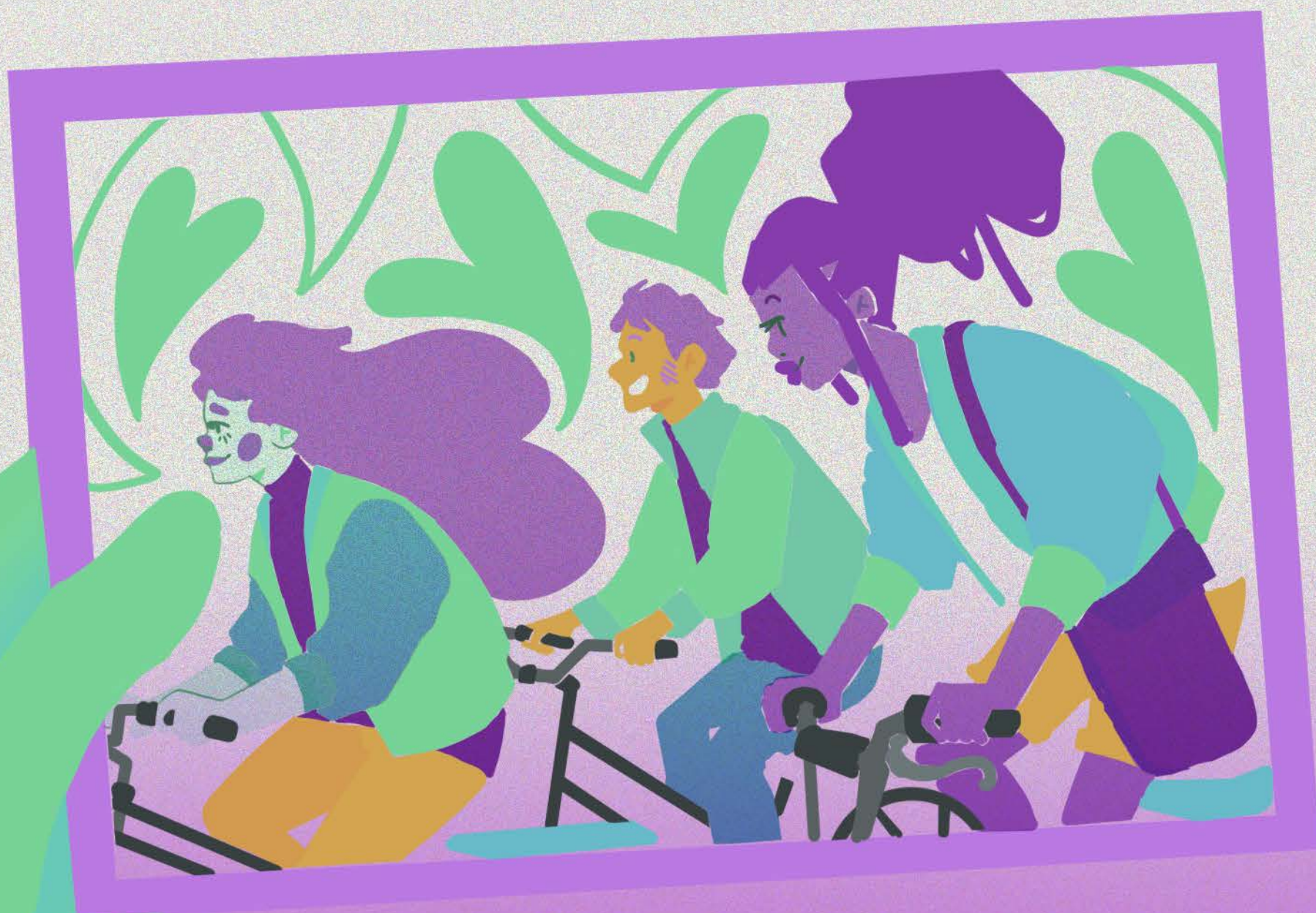
PASO 2

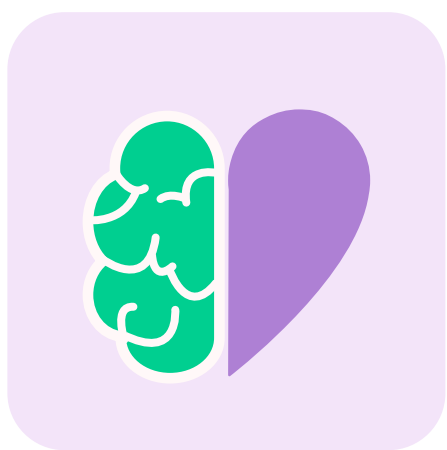
Identifica tu red de apoyo

Un sistema de apoyo es una red de personas que pueden ayudarte a atravesar momentos en tu proceso de sanación que pueden ser atemorizantes o desconcertantes. Estas son personas que creen que fuiste abusada y que el/la abusador/a te lastimó. Estas también son las personas que creen que tienes la capacidad de sanar. Se preocupan por ti y te respetan. No incluyas a personas que puedan minimizar tú abuso, restar importancia a tus sentimientos, decirte que te apures en superar el abuso, que se burlen de ti cuando estés luchando con el trauma o que te culpen por el abuso.



Completa “Mi red de apoyo”.





PASO 3

Comprende tus emociones



Es posible que desees realizar un seguimiento de tus emociones a medida que comienza el proceso de escribir tu historia en tus propios términos. **Un rastreador de emociones te ayuda a realizar un seguimiento de cómo te sientes a lo largo de tu escritura o durante cualquier actividad de reflexión.**

Puedes hacerlo tomando una pausa y haciendo un escaneo de tu cuerpo y tus sensaciones. Pregúntate, ¿Qué siento en este momento? y hazlo regularmente mientras trabajas, y al menos una vez por cada actividad que realizas. **Asegúrate de tomar nota de lo que estás haciendo en ese momento:** ¿Estás recordando un aspecto de tu experiencia, escribiendo una parte de tu historia o reflexionando sobre una pregunta específica o una sugerencia de escritura? Luego, toma nota de tu estado de ánimo y anota las sensaciones físicas asociadas.



Completa “Mi rastreador de emociones”.





PASO 4

Ten una práctica de autocuidado

Escribir tu historia en tus propios términos y compartirla puede ser muy enriquecedor, pero también puede ser emocionalmente agotador y desafiante.

Tu bienestar emocional como sobreviviente es siempre la primera prioridad, especialmente mientras completas este libro de trabajo. **Las prácticas de cuidado personal son cosas simples que hacemos por nosotras mismas para mantener y mejorar nuestro bienestar emocional, mental y físico.**

Prevenir el estrés indebido y la sobrecarga emocional debe ser tu máxima prioridad.

☐

Completa “Mi menú de cuidado personal”.





PASO 5

Sé realista acerca de
tus metas y expectativas

Establecer metas puede ser muy útil, ya que nos da un sentido de motivación y dirección. Sin embargo, a veces esperamos demasiado de nosotras mismas y establecemos metas poco realistas. Esto puede provocar estrés y una autocrítica innecesarios.



Completa “Mis objetivos”.



¿Qué hacer si te sientes estancada?

El Reto:

Puede ser difícil para algunas sobrevivientes comenzar los ejercicios en el libro de trabajo. Puedes sentir como si tienes "bloqueo de escritora". No te fuerces a hacer una actividad. Sé amable contigo misma, especialmente si estas haciendo cosas que nunca antes habías hecho, como escritura expresiva y narración, o reflexionando sobre algo que existe fuera de tu zonas de confort, como escribir sobre ciertos aspectos de tu experiencia por primera vez.

La Solución:

Establece expectativas realistas.

Por ejemplo, comprométete a escribir durante 15 minutos al día durante cuatro días consecutivos antes de detenerte y reevalúa si deseas continuar.





El Reto:

Algunas experiencias estresantes son tan traumáticas que no se puede acceder conscientemente a los recuerdos.

Esto puede resultar muy frustrante para algunas sobrevivientes cuyas historias de violencia sexual no encajan en una estructura narrativa clara y ordenada.

Es posible que tu historia no sea "lineal" o "completa" y eso está bien.



La Solución:

Entender que es completamente normal tener recuerdos fragmentados e incompletos o intermitentes de lo que ha sucedido.

La expectativa es que puedas comenzar a aceptar que tener desafíos con los recuerdos es la naturaleza del trauma y su impacto en el cerebro.

No es un defecto tuyo.



El Reto:

Para algunas sobrevivientes, es posible que puedan comenzar a escribir sobre su experiencia desde el principio, pero llegan a cierto detalle y se atascan. **Es común que haya aspectos de tu experiencia sobre los que es demasiado difícil escribir y compartir debido a la inundación de sentimientos que pueden ocurrir.** El trauma de ser violada o agredida sexualmente puede ser devastador; dejar a una persona asustada, avergonzada, culpada, culpable, sola o atormentada por pesadillas, flashbacks y otros recuerdos desagradables. Estos sentimientos pueden aflorar inmediatamente después de la agresión o surgir años después.

La Solución:

Permítete omitir aspectos de tu experiencia que sean demasiado dolorosos para escribir y compartir. No es necesario que te esfuerces por escribir sobre todos los aspectos de tu(s) experiencia(s).





¿Cómo utilizar Mis Recursos para la Resiliencia?

Si te sientes estresada, ansiosa o emocionalmente insegura, o si estás experimentando recuerdos perturbadores, dirígete a la página "Mis recursos para la resiliencia" que has completado para obtener un recordatorio a quién acercarte y como recargarte y cuidarte. También discutiremos algunas de las señales de advertencia y los desafíos que puedes enfrentar y cómo puedes manejarlos.



Conoce las señales de sentirte emocionalmente insegura

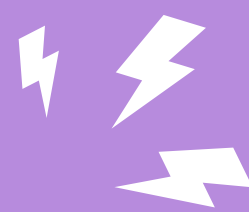
Al monitorear tus emociones, puedes reconocer cuándo comienzas a sentirte asustada, avergonzada o sola mientras escribes, recuerdas o compartes tu historia. **Monitorear tus emociones puede ayudarte a identificar partes de tu historia que te hacen sentir emocionalmente insegura.**



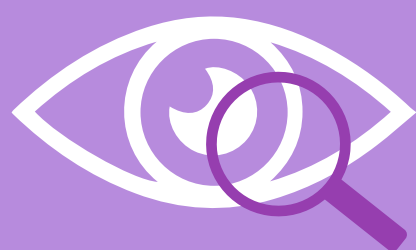
La campaña “*Da una hora*”* identificó **cinco señales a tener en cuenta que pueden indicar que te encuentras en una situación emocional insegura.**



Notas cambios repentinos o graduales en tu personalidad



Empiezas a notar que te sientes enojada, ansiosa, agitada o de mal humor



Empiezas a alejarte de tu familia y amigos, y/o dejas de participar en actividades que disfrutas



Puedes comenzar a descuidar tu autocuidado y tomar decisiones que te pongan en riesgo



Puedes notar que te sientes abrumada por la desesperanza y abrumada por las circunstancias sobre las que está escribiendo, recordando o compartiendo

Ya sea que notes estos signos o simplemente reconozcas que te sientes mal y estás experimentando cualquier forma de dolor emocional, **tómate un descanso, comunícate con tu red de apoyo o considera usar cualquiera de los recursos de autocuidado que reuniste en esta sección.**



Advertencia: Prepárate para la posibilidad de recuerdos que puedan ser perturbadores. Los recuerdos, las pesadillas y los pensamientos intrusivos son extremadamente comunes para las sobrevivientes, especialmente en los primeros meses posteriores al asalto. Sin embargo, no es infrecuente que las sobrevivientes experimenten estas cosas por mucho más tiempo. **Hay acciones específicas que puedes hacer para reducir el estrés y los recuerdos perturbadores que pueden surgir mientras completas el libro de trabajo:**



Trata de anticipar cuándo es probable que ocurran estos recuerdos, entendiendo cuáles pueden ser sus desencadenantes. Algunos desencadenantes comunes pueden incluir fechas de aniversario; personas o lugares asociados con la violación; y ciertas imágenes, sonidos u olores. **Si sabes qué factores desencadenantes pueden causar una reacción molesta, estarás en una mejor posición para comprender lo que está sucediendo y tomar medidas para calmarte.**

Sé consciente de las señales de peligro de tu cuerpo. **Tu cuerpo y tus emociones te dan pistas cuando empiezas a sentirte estresada, insegura o ansiosa.** Estas pistas incluyen sentirse tensa, contener la respiración, pensamientos acelerados, dificultad para respirar, sofocos, mareos y náuseas.

Toma medidas inmediatas para calmarte. **Si notas alguno de los síntomas anteriores, es importante actuar rápidamente para calmarte antes de que se salgan de control.** Una de las formas más rápidas y efectivas de calmar la ansiedad y el pánico es respirar lentamente o tomar bebidas muy frías como agua o jugos cítricos.



Mi Red de Apoyo:

Tómate un momento ahora y escribe el nombre de tres personas a que puedes incluir en tu red de apoyo. Prioriza a gente que puede ofrecer una presencia afectuosa para ayudarte a navegar en situaciones o emociones difíciles. Una vez que hagas la lista, comunícales que forman parte de tu red de confianza y porque las escogiste para acompañarte en este proceso:

1.

2.

3.

Mi rastreador de emociones:

Hacer seguimiento a tus emociones mientras estés usando este libro es muy importante. Puedes crear tu propio rastreador de emociones utilizando una de las muchas apps que hay disponibles para celulares como Daylio, Yana o Moodflow. Alternativamente, puedes crear tu propio rastreador de emociones en tu diario. Tómate un momento para identificar cómo te gustaría realizar un seguimiento de tu estado de ánimo.

¿Qué método usarás?



Mi menú de autocuidado:

Elabora una lista de recursos e ideas que puedan contribuir a tu autocuidado y de las que puedas echar mano mientras realizas este ejercicio. Identifica al menos cuatro ideas de autocuidado que tendrás en mente al comenzar este libro de trabajo y que puedan ayudarte a sentirte sostenida y saludable. **Ejemplos:**

- ✦ Tómame "descansos"
- ✦ Descubre tu "yo" juguetón y creativo. Jugar y crear son importantes para sanar
- ✦ Ejercicios como trotar, andar en bicicleta, zumba o caminar; técnicas de relajación como yoga y masajes
- ✦ Escuchar música, leer, dibujar.

Selecciona tus favoritos:



O escribe tus autocuidados específicos:



Mis metas:



¿Qué objetivos tienes con este libro de trabajo?

1.

2.

3.



¿Qué tan segura te sientes acerca de lograr estos objetivos? Si crees que alcanzar tus metas puede ser desafiante, es posible que desees revisar o ajustar tus metas para que sean más realistas.



¿Qué herramientas y consejos descritos en esta sección utilizarás para alcanzar tus objetivos?



El poder y la ciencia de la narración

Contar historias es uno de los medios más poderosos que tienen las personas para influir, enseñar, humanizar, inspirar y movilizar. Las historias transmiten mensajes sobre nuestra cultura, condiciones sociales, la historia y los valores que unen a las personas. **La narración crea una conexión humana.**



Contar historias es una de las actividades más complejas de nuestro cerebro. Conectando a nuestras más primitivas respuestas emocionales con pensamiento de orden superior, la narración permite nuestra capacidad de aprender, crecer y construir comunidad. Las historias nos enseñan a amar, a perdonar a los demás, a sobrevivir, a ser justas, y transformar. Pueden hacernos reír o llorar, e inspiran empatía, conexión y acción.

Mira esto como ejemplo de una estrategia de narración buena:

Que se joda la vergüenza, por María Luisa Campos en Yo no era feminista

‘Tú eres feminista por eso que te pasó con tu papá’. Una afirmación que he escuchado muchísimas veces, especialmente de amigos varones muy cercanos. Es una frase fantasma que puedo leer en los gestos, incluso de mujeres queridas, una vez que les he dado acceso a mi historia. Es una frase babosa, verde, oscura, un arma de la vergüenza que por muchos años me mantuvo en un lugar incómodo, solitario y silencioso.

Yo no era feminista por la vergüenza, ese sentimiento doloroso que me hacía creer que era defectuosa, indigna de amor, respeto y pertenencia. ¿Cómo no sentirme así?, si por ser mujer se me crió pensando que todo lo malo o lo difícil en mi vida lo merecía, incluso los golpes y el abandono de mi papá. Si, soy venezolana y vivo en un país con la mayor y más compleja crisis humanitaria de Latinoamérica, por más que trabaje no logro ahorrar, y por más que haga no tengo derecho a soñar. Si, soy grande, gorda y la felicidad y el bienestar no son para mí, no podrían serlo porque mi sexo, mi nacionalidad y mi imagen me restan humanidad y dignidad. Cómo no sentir vergüenza si me hicieron creer que lo que soy, pienso y digo no es verdad y mi realidad es una fantasía de un ser sin criterio propio.(...)

**Como parte de la actividad,
lee el artículo completo en el siguiente link:**

<https://www.yonoerafeminista.com/post/maría-luisa-campos-ríos-venezuela>

✦ **Ahora que has leído el artículo, usa este espacio para reflexionar sobre tu experiencia:**

1

¿Cómo te sentiste al escuchar o leer la historia? ¿Qué pensamientos o emociones te surgieron? ¿Qué aprendiste sobre la persona? ¿Cómo aprendiste eso de ella?

2

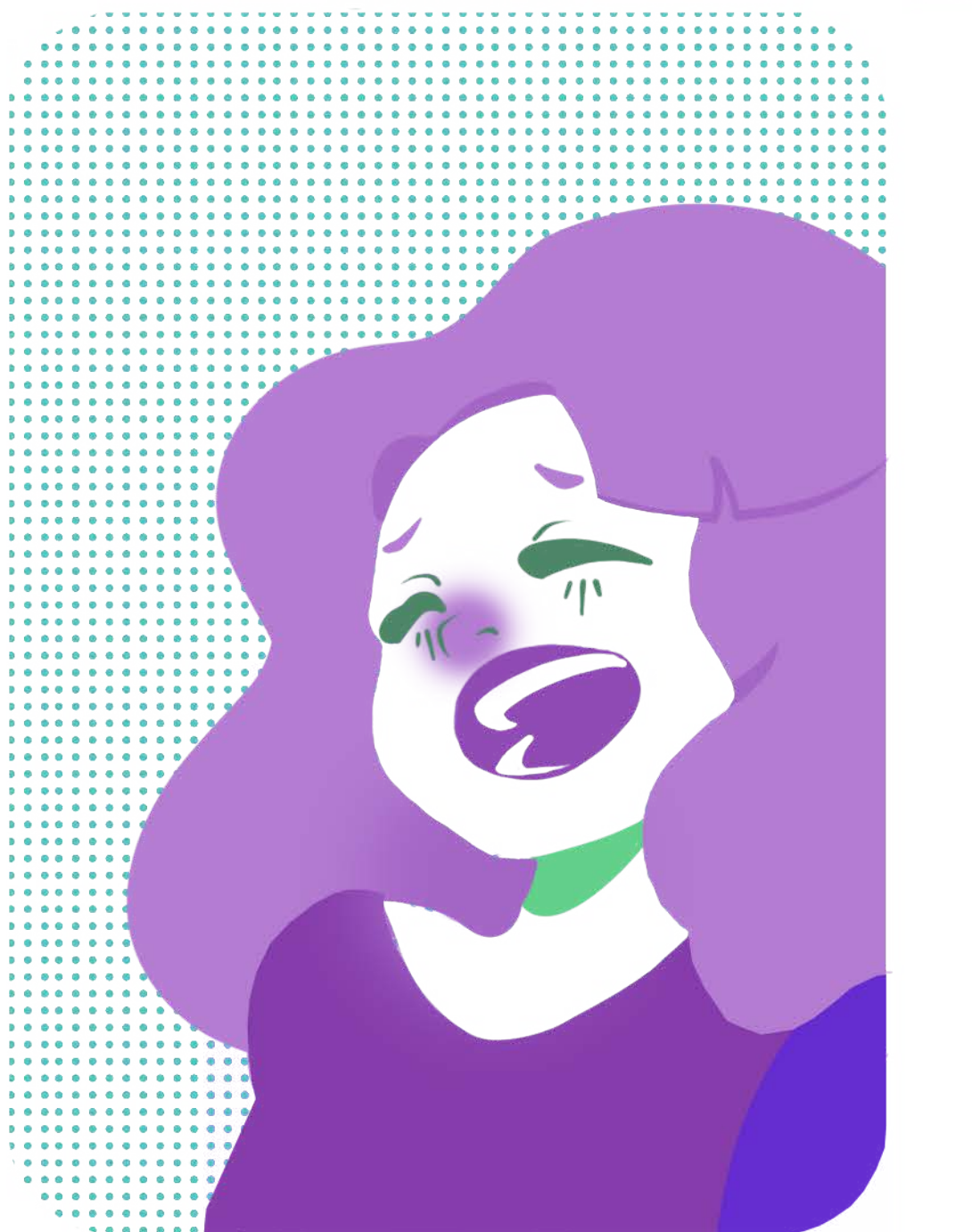
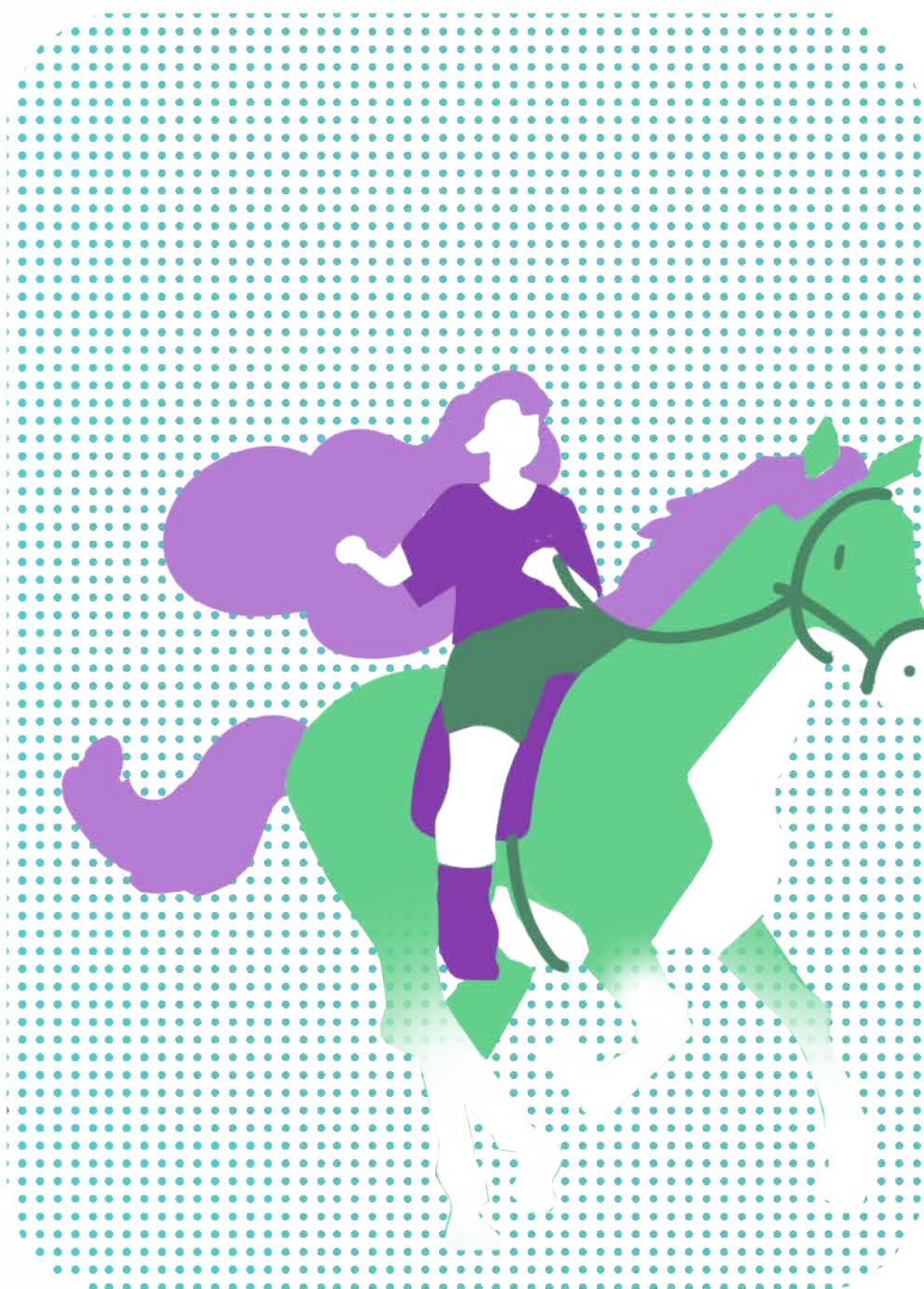
¿Cuáles son los elementos de esta historia que pueden haberte conmovido o que crees que se quedarán contigo?

Excelente. Ten en cuenta estas reflexiones, ya que las necesitarás en la siguiente sección. Ahora es tu turno de escribir una historia.



Tómate un momento para pensar en una de las siguientes proposiciones:

- ✦ Una vez que **tuviste una aventura inesperada**
- ✦ Una vez que **probaste algo nuevo**
- ✦ Una época en la que **no podías dejar de reír**
- ✦ Un momento con **tu primer enamoramiento**
- ✦ Un momento en que **fuiste valiente**



¿Tienes tu historia?

Escribela con el mayor detalle posible: ¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Qué se decía? ¿Dónde estabas?

¡Buen trabajo!

¿Cómo te sentiste al leer la historia de la otra persona? ¿Cómo te sentiste mientras escribías la tuya?

Mantén estas experiencias en tu mente, mientras lees sobre la ciencia de narración



La ciencia de la narración

¿Qué sucede en nuestro cerebro cuando contamos, escuchamos o leemos historias?

Los estudios de neurociencia revelan que cuando contamos historias, tres procesos cerebrales se involucran a la vez:

1

Se accede a los recuerdos



2

Las emociones cobran vida



3

Se enciende el deseo de actuar



Las mismas tres cosas suceden en nuestro cerebro cuando escuchamos o leemos la historia de otra persona.

Nuestros cerebros buscan constantemente formas de conectarse con otras personas a través de la narración. Las neurocientíficas llaman a este proceso "*espejo mental*".

Al compartir o escuchar historias, también se liberan sustancias químicas cerebrales, como cortisol, dopamina y oxitocina, que ayudan a formular recuerdos, regular nuestras emociones y desarrollar empatía. **Es como si las historias le dieran una pequeña sacudida positiva a nuestro sistema.**

Y, mientras todo esto sucede a un nivel intuitivo y profundo, la narración también funciona con tu cerebro racional, ayudándote a encontrar sentido y significado en situaciones nuevas. Es a través de las historias que formamos y examinamos nuestras propias creencias, así como también descubrimos cómo se correlacionan con las verdades y creencias de los demás. **Al escuchar las historias de otras, obtenemos nuevas perspectivas y una mejor comprensión del mundo que nos rodea.** Desafiamos y expandimos nuestras propias percepciones al explorar cómo otros ven y entienden el mundo.

La narración genera acción
La narración genera acción
La narración genera acción

Cuando trabajamos con historias de violencia sexual, es importante pensar en el tipo de acción que queremos inspirar al compartir nuestra historia. Algunas de ustedes pueden haber venido a este libro de trabajo para la catarsis y la sanación, otras pueden estar tratando de reconstruir su trauma, mientras que algunas pueden estar aquí para aprender cómo compartir su historia para provocar un cambio político, social o personal. **Cualesquiera que sean sus objetivos, la narración puede ayudarte a confiar en tu propia voz y a defenderte a ti misma.**

Todas estamos hechas de historia y recuerdos

Las historias que nos contamos dan forma a nuestra percepción de nosotras mismas y del mundo que nos rodea. Las historias tienen el poder de apoyar nuestra recuperación y sanación o profundizar nuestro dolor y trauma. A lo largo de este libro de trabajo, tendrás varios espacios para trabajar en la reformulación de las historias que te cuentas a ti misma, teniendo en cuenta que nuestras historias pueden tener un impacto significativo en nuestras creencias y confianza en nosotras mismas.

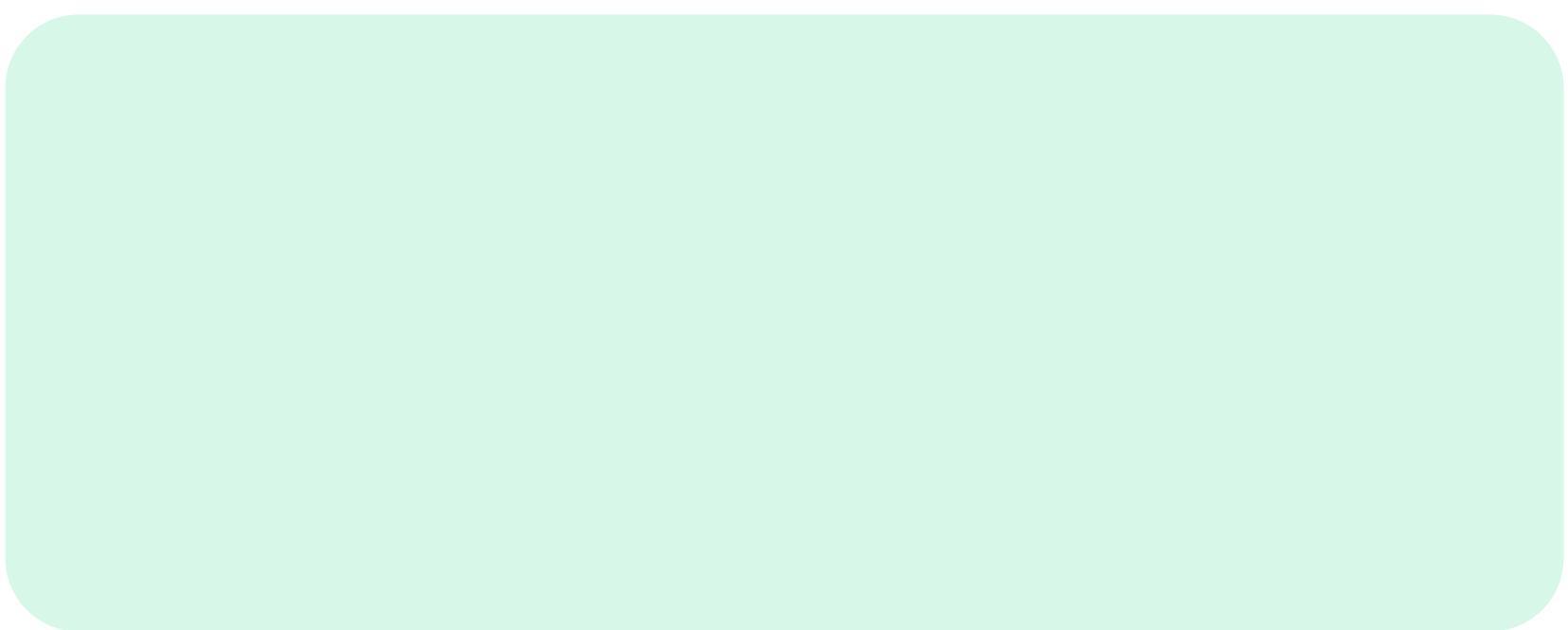
Es posible que muchas de ustedes no hayan tenido el espacio para escribir o compartir sus historias sobre violencia sexual, abuso o acoso en sus propios términos. Quizás nunca hayan tenido la oportunidad de contar la historia completa de lo que experimentaron y cómo les impactó de la forma en que querían contarlo.

* Basado en la revisión de los estudios de neurociencia de la Dra. Carol Barash en su fundación de Story2, una empresa líder en narración de historias que ha ayudado a cientos de miles de estudiantes y profesionales a contar sus historias. Story2 basa su plataforma en una extensa investigación sobre el poder y la ciencia de la narración.

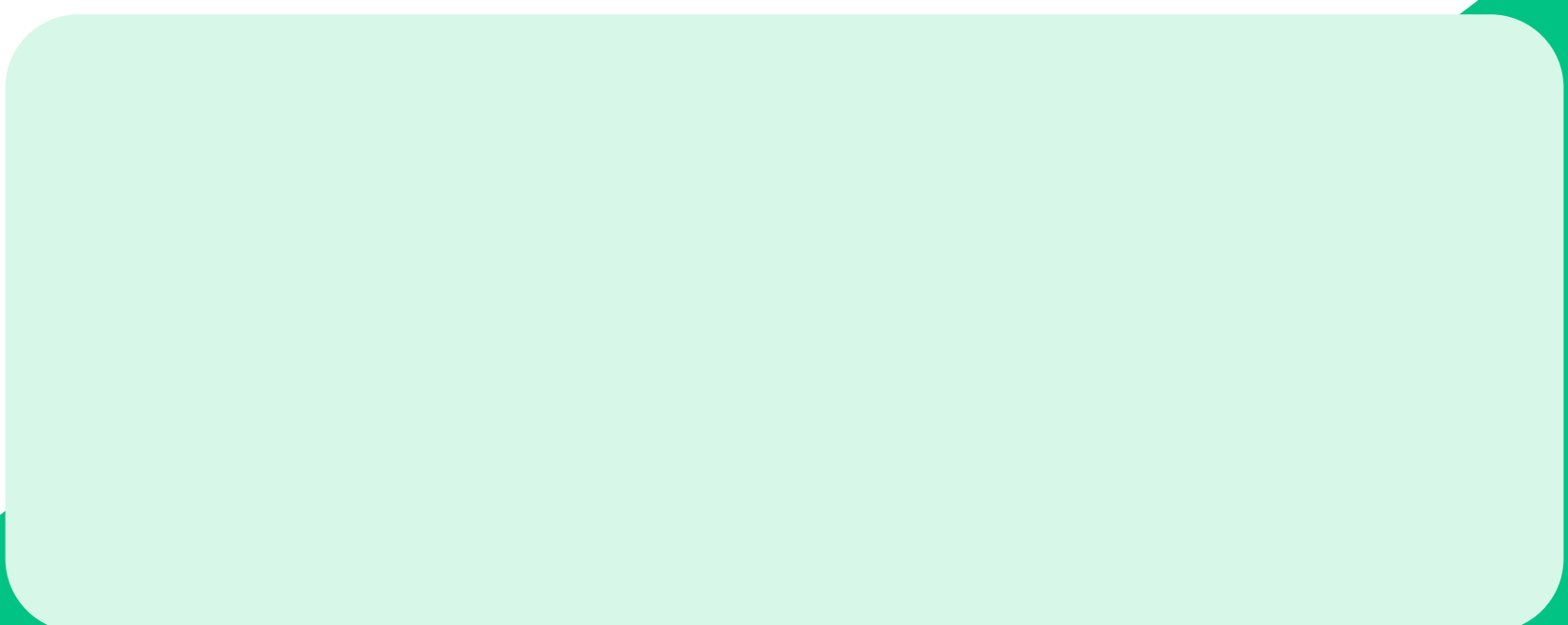
✦ **Este libro de trabajo
es tu espacio y el de
nadie más** ✦

**El siguiente ejercicio es un espacio para
que examines las historias que pueden
haberte moldeado, pero que no son
auténticas para ti.**

¿Qué historias sobre tu experiencia
de violencia sexual o de género te
han dado forma a ti o a tu pasado?
¿Cuáles son las historias que no te
parecen auténticas? ¿Cuáles son las
historias que quieres divulgar?



¿Cuáles son algunas de las partes
de tu historia que querías compartir
pero que nunca has podido? ¿O qué
partes de tu historia sientes que no
quieres compartir?

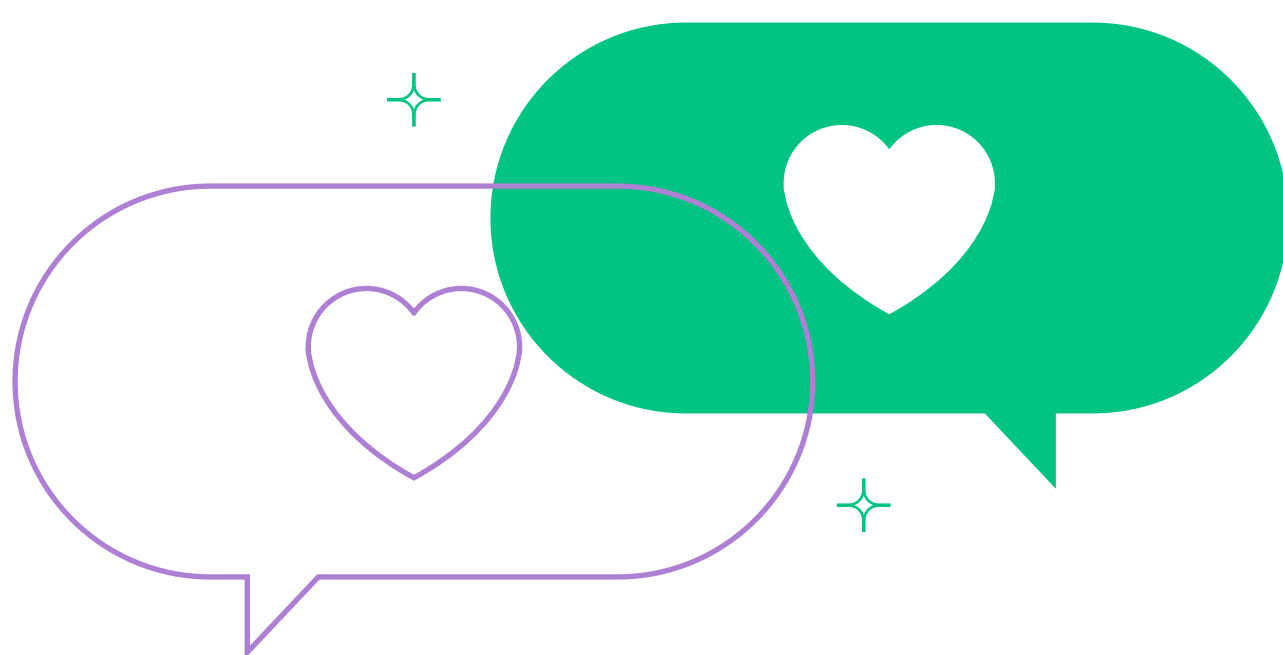


Comprender las etapas de la escritura, la sanación y la reformulación compasiva

Todas somos narradoras de historias. Damos sentido al mundo en el que vivimos, creamos significado y explicamos las cosas que nos sucedieron a nosotras y a las demás.

En gran parte, hacemos esto de manera informal, como cuando charlamos con amigas, enviamos un mensaje de texto, escribimos una carta o publicamos en las redes sociales.

Esta sección te ayudará a comprender los beneficios de escribir o contar tu historia y te guiará a través de la exploración de su experiencia.



¿Qué puede hacer la escritura por las sobrevivientes?

Todas las formas de violencia sexual pueden ser profundamente traumáticas y pueden afectar el bienestar físico, emocional, espiritual y psicológico de la sobreviviente. El trauma es complejo en sus impactos y la recuperación es igualmente compleja. Cada sobreviviente reacciona a las formas de violencia sexual de su propia manera única y necesita encontrar su propio camino hacia la curación. **La recuperación del trauma sexual es un proceso gradual y continuo, pero hay pasos que puedes tomar para recuperar y reformular tu experiencia, para mejorar tu curación incorporando la lesión, la pérdida, el dolor y los cambios causados por el trauma y sus secuelas.**

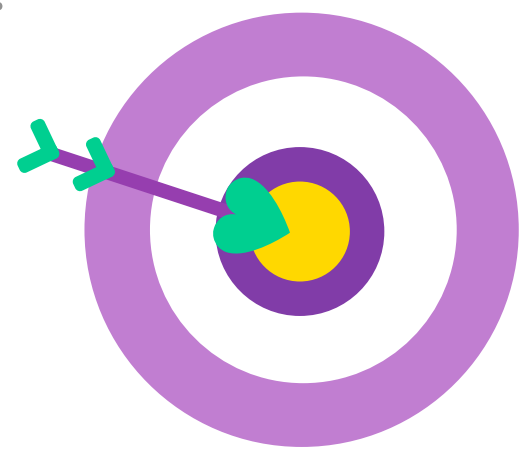
Se ha descubierto que la escritura y la narración expresivas ofrecen beneficios físicos y psicológicos reales y ayudan a transformar el dolor y el sufrimiento en resiliencia. Las investigaciones* muestran que escribir sobre temas preocupantes mejora nuestra salud física y mental al brindarnos un espacio para canalizar, procesar y liberar emociones negativas. **Algunos beneficios que puedes experimentar son:**

- ✓ Estado de ánimo mejorado
- ✓ Funcionamiento mejorado del sistema inmunológico
- ✓ Reducción de la presión arterial alta y el colesterol
- ✓ Reducción de los síntomas de depresión, ansiedad y trastorno postraumático (TEPT)

* Los estudios realizados por quienes están a la vanguardia de esta investigación -James Pennebaker, Ph.D de la Universidad de Texas en Austin, y Joshua Smyth, Ph.D de la Universidad de Syracuse- sugieren que escribir sobre las emociones y el estrés puede ayudar a mejorar el funcionamiento.

¿Qué transformación puede surgir al escribir y contar tu historia?

- ✓ Confianza en que puedes sobrevivir a cualquier cosa y una nueva conciencia de tu fuerza interior.
- ✓ Una mejor comprensión de las complejidades de tu vida.
- ✓ Aceptación de lo que alguna vez fue demasiado aterrador para siquiera pensarlo.
- ✓ Una conexión más profunda con tu yo emocional y espiritual.
- ✓ Respeto y compasión por otros que sobrevivieron a un trauma.



Si bien la curación y la transformación son posibles, es importante reconocer también que a veces puede ser un viaje difícil. Cada vez que profundizas en algo muy íntimo o incómodo, puedes conectar con emociones muy fuertes y agotadoras. Es importante saber que cuando tocas algo realmente pesado, en el momento inmediato puede que te sientas realmente incómoda. Pero, cuando trabajas en algo, las ganancias a largo plazo pueden ser bastante positivas. **Permítete reconocer y atender tu malestar, aceptándolo como parte del proceso de curación y transformación.** También podría ser útil reconocer que tus sentimientos de incomodidad o agotamiento pueden ser una señal de progreso.



¡Empecemos con un trabajo más profundo!

Cinco etapas para escribir tu historia en tus términos

Sandra Marinella, es una maestra de escritura galardonada y autora de *“La historia que necesitas contar”*, que escribió para ayudar a las personas a sobrellevar el trauma, la enfermedad o la pérdida a través del arte de escribir. Hemos adaptado sus cinco etapas de escritura para ayudar a las sobrevivientes de violencia a desarrollar estrategias para escribir en tiempos difíciles, con el fin de encontrar su voz. **Te guiaremos a través de estas etapas. Tómate tu tiempo con cada etapa. Puedes hacer solo una por sesión o día y volver al siguiente cuando estés lista.**



✦ ETAPA 1 ✦

Experimentar dolor y aflicción

Revivir recuerdos y experiencias dolorosas es una gran parte del proceso de curación. Desafortunadamente, no existen atajos cuando se trata de sentir dolor. **Ponerse en contacto con tu dolor será importante cuando comiences a escribir tu historia.** Tómate un tiempo ahora para reflexionar sobre lo que has perdido como resultado de la violencia sexual que experimentaste y escribe esas pérdidas (si corresponde). Si necesitas ayuda para identificar algunas de tus pérdidas y ponerte en contacto con tu dolor, considera responder algunas de las siguientes preguntas:

¿Sientes que alguien te ha robado algo como resultado de tu experiencia? Por ejemplo, tu sentido de seguridad, tu confianza o tu deseo de tener intimidad. ¿Perdiste alguna relación con personas especiales como resultado de tu experiencia? ¿Tuviste que cambiar un sueño o una meta que tenías como resultado de tu experiencia? ¿Te robaron tener una experiencia u oportunidad especial debido a la violencia sexual?

✦ ETAPA 2 ✦

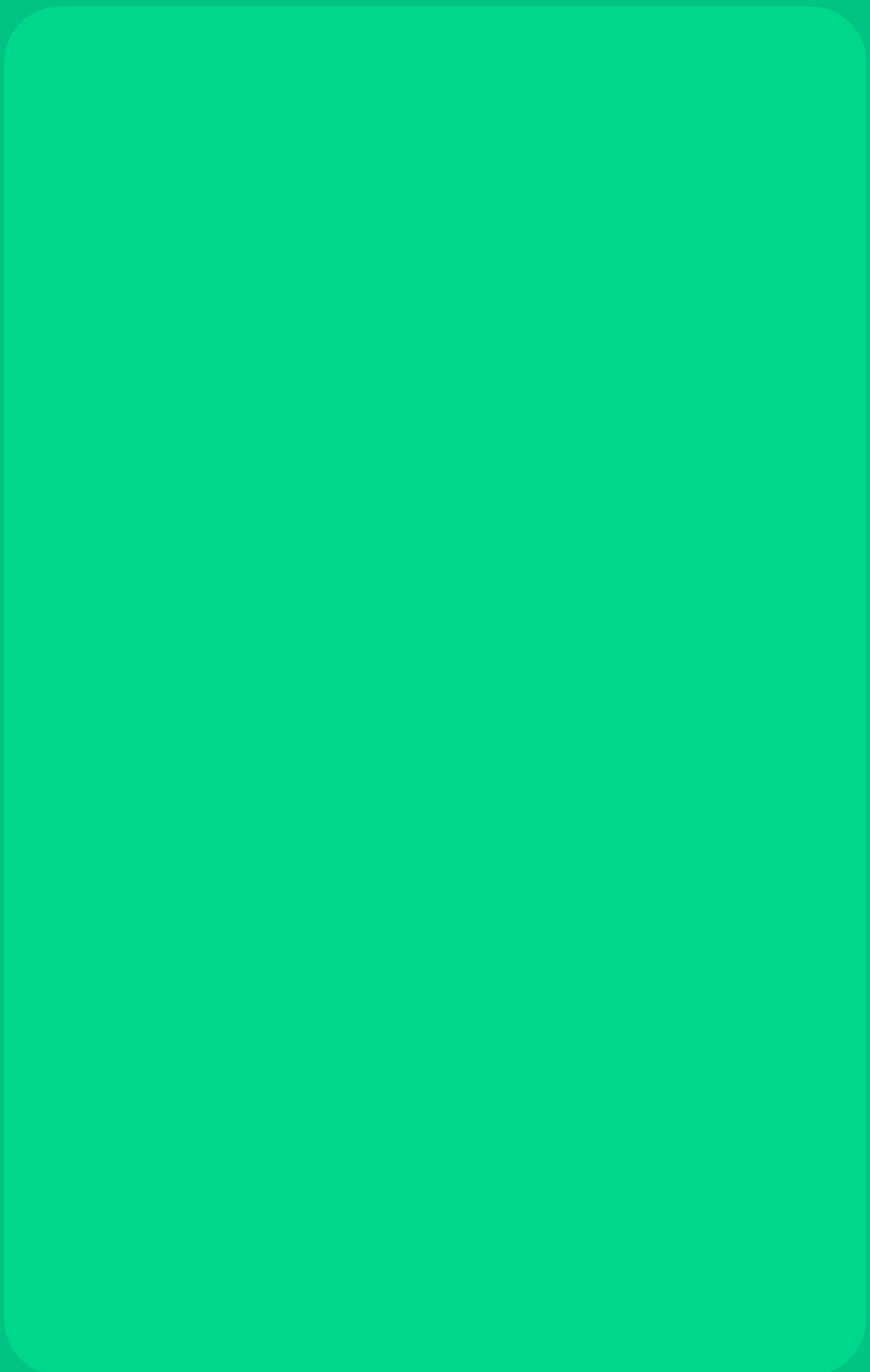
Rompiendo el silencio

Para algunas sobrevivientes, esta etapa comienza anotando todas sus emociones dolorosas y los detalles de sus experiencias. Puede servir como una liberación útil del dolor, especialmente si estas emociones han estado enterradas profundamente durante mucho tiempo. Ten en cuenta que cada emoción tiene una carga, y la energía positiva o negativa que genera una emoción tiene un impacto real y mensurable en nuestros cuerpos. **El acto de escribir nos permite liberar físicamente parte de esa carga emocional.** Una liberación de emociones te permite utilizar tu voz. Tómate tu tiempo ahora para escribir los detalles de tu experiencia y las emociones dolorosas que te puedan venir a la mente y que puedan estar perturbando tu paz.



Lo siguiente debería ser una continuación de tus ejercicios de escritura en la última sección.

La escritura expresiva **proviene de tu núcleo, así que escribe esta parte solo para ti.** Es una escritura personal y emocional sin importar la forma u otras convenciones de escritura como la ortografía, la puntuación o la concordancia verbal. **Es mejor que no lo pienses demasiado, simplemente comienza. Escribe durante 15 minutos en esta página, y luego detente.**



✦ ETAPA 3 ✦

Aceptar y reconstruir tu historia

La aceptación del dolor que experimentaste como resultado de la violencia sexual llega cuando reconoces la experiencia que ocurrió, puedes expresar enojo y dolor por lo que te hicieron, compartes lo que perdiste como resultado, puedes hablar con otros sobre la experiencia y comienzas a comprender tus sentimientos acerca de lo ocurrido.

En esta etapa, puedes comenzar a mover tus emociones a un marco lógico. Escribir es de gran ayuda para hacer esto.

Aquí hay algunas proposiciones que puedes usar para comenzar a aceptar y reconstruir su historia:

- ✓ Lo que me viene a la mente cuando pienso en mi experiencia...
- ✓ Lo que más me molesta de mi (s) experiencia (s) de violencia sexual es (son):...
- ✓ Lo que me gustaría entender es...
- ✓ Tengo la esperanza de que...
- ✓ Lo que he aprendido es...
- ✓ Quizás ayudaría si...
- ✓ Sabía que me enfrentaría al mayor desafío cuando...
- ✓ El secreto que aún guardo sobre esta experiencia es...
- ✓ Las cicatrices que escondí de esta experiencia son...

✦ Solo escribe:

✦ ETAPA 4 ✦

Encontrar significado o dar sentido a tu historia

Esta es una etapa de varios pasos que requiere que te alejes y te quedes fuera de tu experiencia para ver la imagen completa. Para hacer esto, es importante comprender que tus reacciones a tu experiencia de violencia sexual - tus pensamientos, sentimientos y comportamientos - son el resultado no solo de los detalles de la experiencia, sino de las lecciones que extraes de ellos. Ten en cuenta que, por lo general, existe más de un significado para cualquier experiencia.

La curación del trauma a menudo implica obtener una nueva perspectiva que te permita ver los detalles de tu experiencia de manera diferente.

Hay pasos que puedes tomar para ayudar a ver los detalles de tu experiencia de violencia sexual, examinar tus reacciones y significados, comprender cómo la experiencia podría haber alterado tus creencias profundas sobre ti misma, los demás y el mundo que te rodea, y lo que puedes hacer para reformular esa disrupción.

Para ayudarte en esta etapa, utilizaremos un ejercicio adaptado escrito por el Dr. Rosenbloom y el Dr. Williams, autores de *“La vida después del trauma: un libro de trabajo para la curación”*, para hacerte sugerencias que te ayuden a pensar y encontrar significado.

✦ Pasos para pensar en tu Experiencia y búsqueda de sentido

Paso 1: ***Ordena tu experiencia***

No hay una forma correcta o incorrecta de entender tu experiencia.

Para ayudarte a examinar la forma en que estás interpretando los detalles de tu experiencia, pregúntate:

¿Cómo interpreté esta experiencia de violencia sexual?

¿Qué significó para mí?

Piensa primero en tus reacciones y luego pregúntate:

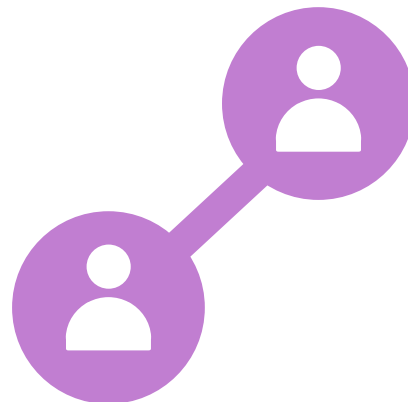
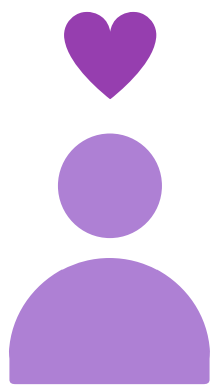
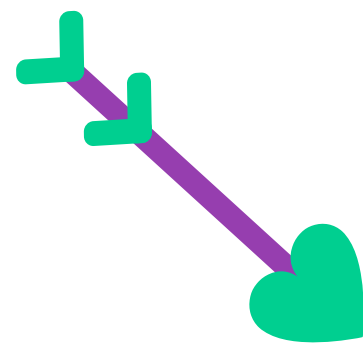
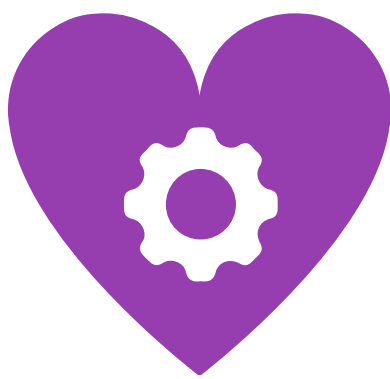
¿Por qué reaccioné de esa manera a los detalles de lo que me pasó?

¿Transformé mi percepción sobre mí?



Paso 2: ***Identifica cambios*** ***en tus creencias***

Las creencias son significados que tenemos sobre nosotras mismas, otras personas y el mundo que nos rodea. Hay cinco necesidades básicas que moldean nuestras creencias fundamentales:



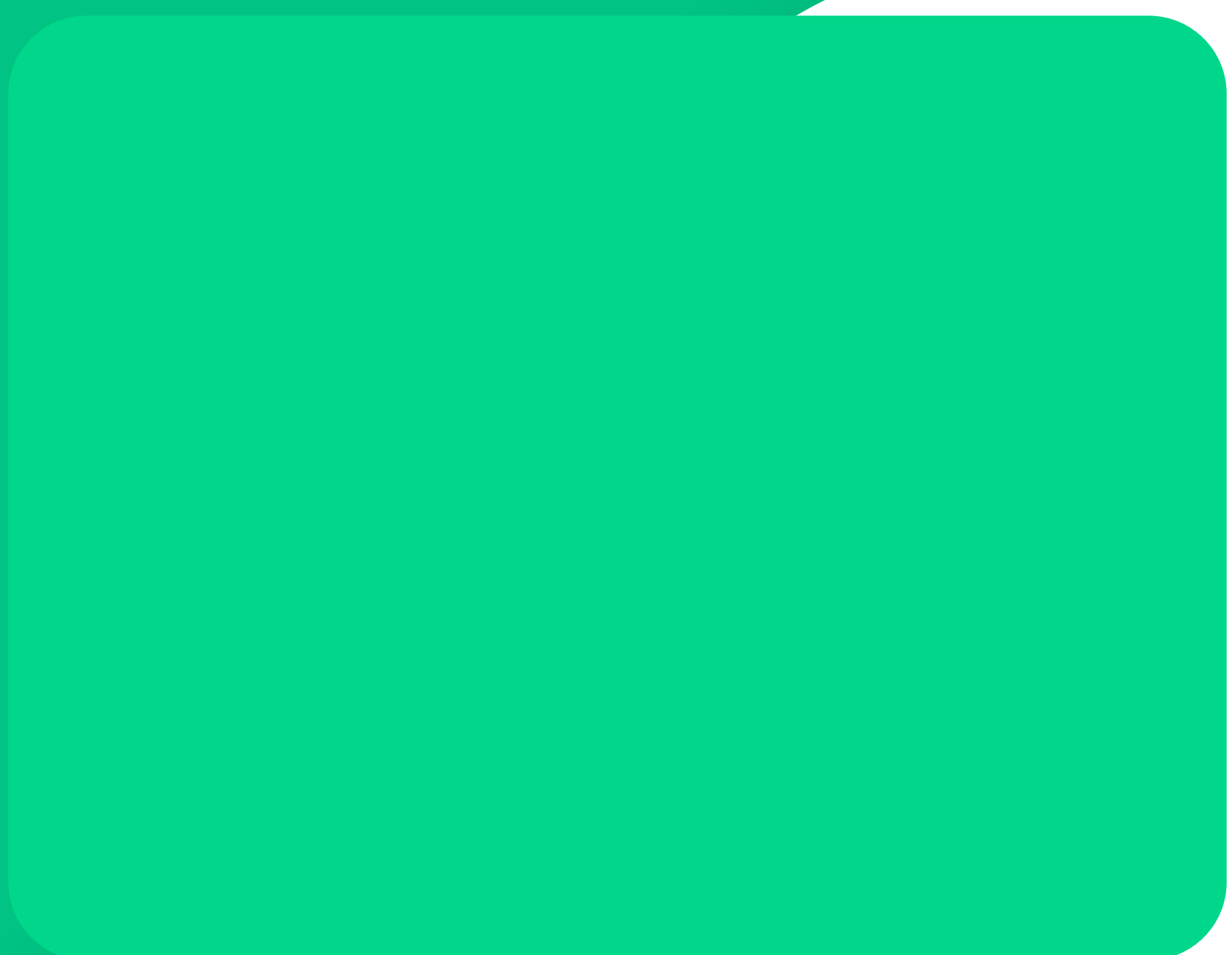
**Seguridad, Confianza, Control, Autoestima
e Intimidad y conexión con otras personas**

Desarrollamos creencias a partir de lo que nos ha sucedido, de observar lo que les sucede a las personas que nos rodean y de lo que nos han dicho que creamos de las personas en nuestras vidas. Estas creencias forman parte de quiénes somos y cómo funcionamos. Es posible que las creencias cambien. Cuando estamos traumatizados, nuestras creencias básicas pueden verse impactadas dramáticamente.

*¿Tu experiencia traumática ha
cambiado tus creencias sobre
algunas cosas? ¿En qué
situaciones has notado esto?*



*¿Qué lecciones sacaste de ti misma?
¿Sobre otras personas? ¿Sobre el
mundo?*



Paso 3

Algunas de nuestras creencias pueden ser inconscientes y es posible que no identifiquemos cómo éstas afectan nuestras acciones. Cuando identificamos estas creencias inconscientes, podemos descubrir cuáles pueden limitarnos o frenarnos y cuáles pueden fortalecernos e impulsarnos hacia la vida que queremos vivir.

¿Hay alguna creencia que tengas sobre ti después de la experiencia que viviste que creas que te protege o te ayuda? Por ejemplo: “lo que me pasó es un trauma, y me afectó, ignorarlo no me esta ayudando más” o “No estoy sola. Las dificultades que he enfrentado y los sentimientos que estoy viviendo son comunes entre las sobrevivientes de abuso” o “Yo sé que lo que me pasó no fue mi culpa”:

¿Cuáles son las creencias inconscientes que puedes tener, que te frenan, o que se interponen en tu camino hacia la sanación?

✦ ETAPA 5 ✦

Imagina un significado alternativo para tu experiencia

Esta etapa no se trata de que reimagines tu abuso y trates de encontrar “algo bueno” del trauma. En esta etapa te pedimos que reimagines como te ves a ti misma durante y después de tu trauma, y que abandones cualquier culpabilidad que sientas al respecto, así como cualquier interpretación que hayas hecho de ti misma que ya no sirva en tu proceso de sanación.

¿Hay otras formas de reinterpretar cómo te ves a ti misma durante y después de tu experiencia? ¿Qué más significó la situación? ¿Existe un significado alternativo que se ajuste a tu experiencia? Si es así, ¿cuál es?

A continuación, se muestran algunos iniciadores de oraciones que te ayudarán a responder esas preguntas:

- ☑ Conectándome con mi cuerpo ahora....
- ☑ Puedo decir honestamente ahora...
- ☑ Estas eran cosas que solían interponerse en mi camino de sanación, pero hoy...
- ☑ Sé que no soy responsable de...
- ☑ Tres cosas que me dan esperanza...
- ☑ Algo que ahora puedo celebrar es...
- ☑ Aunque siento que nunca podré volver _____, hoy sé...
- ☑ Sé que está bien...
- ☑ Aprendí que estas son las cualidades que admiro en mí misma...
- ☑ Las formas en las que lo sobrellevo son...
- ☑ Se alimenta mi alma cuando...
- ☑ Sé que no estoy sola porque...
- ☑ Un gran obstáculo que superé fue...

✦ Solo escribe:



Mi
historia
termina

Eres el
personaje principal
de la historia
de tu vida

Usando el poder de tu resiliencia para dar vida a tus propias palabras

Antes de continuar trabajando en tu historia, reconozcamos primero tu capacidad de recuperación como alguien que ha experimentado **violencia sexual o de género**. Tómate un tiempo para comprobar cómo te sientes. Recuerda ser compasiva. Estás haciendo un trabajo difícil y significativo. Incorpora formas de reconocerte y celebrarte a ti misma y a tu viaje. En la siguiente sección, tendrás espacio para refinar, redefinir y continuar trabajando en tu historia.

✦ Resiliencia ✦

La resiliencia es **el proceso de adaptarse de la mejor manera posible frente a la adversidad**, el trauma, la tragedia o fuentes importantes de estrés.

- ✦ Ser resiliente no significa que no experimentes estrés, agitación emocional o sufrimiento.
- ✦ Ser resiliente no debe equipararse con fortaleza mental. Incluye trabajar a través del dolor y el sufrimiento emocional.
- ✦ Puedes aprender a ser resiliente **siendo flexible, adaptable y comprometida con la perseverancia y utilizando una combinación de fortalezas internas y recursos externos**. No existe una fórmula universal, todas las personas son diferentes.

✦ Ten en cuenta:

Puedes aportar una nueva perspectiva a una historia de tu pasado y de lo que viene después

Puedes romper tu silencio

Puedes seguir reescribiendo y transformándote

¿Cómo podemos utilizar la resiliencia como marco para contar nuestra historia?

Pensar en ti misma como el personaje principal de la historia de tu vida puede ayudarte a cambiar tu perspectiva sobre las situaciones.

En lugar de permanecer atrapada en la misma historia, puedes romper el hábito común de contar historias sobre tu vida de una manera que se te olvide que **no eres solo un personaje de una historia a quien le suceden cosas, sino uno que probablemente ha demostrado valentía, coraje y resiliencia.** Puedes ser la creadora de tu historia y contar una que abarque las victorias personales que has logrado y que han construido tu personaje, como enfrentar un miedo, cambiar tu actitud sobre ti misma o superar un obstáculo. Esto, por supuesto, no excusa ni deshace las injusticias que experimentaste, pero puede ayudarte a celebrar tu carácter y tu fuerza.

✦ Posibles nuevas formas de contar tu historia:

- ♡ **Concéntrate** en cómo has avanzado positivamente desde el trastorno emocional y la crisis que experimentaste, enfócate en los obstáculos y los desafíos que superaste
- ♡ **Concéntrate** en cómo puedes ocuparte de los "temas sin resolver" de tu experiencia y transmite tus sentimientos, expectativas e intenciones para ti y los demás
- ♡ **Concéntrate** en usar una metáfora para contar tu historia usando escritura poética
- ♡ **Concéntrate** en las mejores cualidades y fortalezas que usaste para hacer frente / sobrevivir / prosperar, y cómo quieres vivir tu vida en el futuro.
- ♡ **Concéntrate** en tu legado escribiendo sobre tus valores, qué es por lo que más deseas ser conocida, cuáles son las lecciones más importantes que aprendiste y que deseas transmitir a las demás, cuáles fueron los puntos de inflexión en tu recuperación de la violencia sexual y cuáles fueron los descubrimientos que hiciste.
- ♡ **Concéntrate** en quién eres en el presente como resultado de lo que experimentaste. Puedes lograrlo examinando cinco aspectos desde la atención plena: Tu estado mental actual, a lo que prestas atención ahora, a lo que has llegado a aceptar lo que aprecias de ti y de tu cuerpo ahora.

¡Es hora de escribir libremente!

La clave de la escritura libre es escribir sin parar durante un período de tiempo determinado sin preocuparse por la gramática o "cómo suena".

Escribe lo que te venga a la mente. A medida que completes esta escritura libre, consulta contigo misma para ver si tu vieja historia todavía te sirve. El objetivo de este ejercicio es que consideres la resiliencia y las perspectivas de reenfoque que exploraste antes, mientras escribes tu historia. Piensa si puedes encontrar una nueva perspectiva, una que describa mejor quién eres ahora.

- ♥ Encuentra un lugar cómodo.
- ♥ ¡Olvídate de las reglas! La gramática, la puntuación y la ortografía no deberían importar. Solo escribe.
- ♥ Escribe durante al menos 15 minutos.
- ♥ Escribe tantas veces como desees. Siempre dando lo mejor de ti. La escritura libre puede convertirse en una práctica habitual.
- ♥ Cuando hayas terminado, vuelve a leer y reflexiona sobre lo que has escrito. Puede que te sorprendas de las historias o pensamientos que hay dentro de ti.
- ♥ Desarrolla una práctica de escritura personal. Cada escritora es única, y encontrar tu propia forma de escribir hará crecer tus palabras y tu voz.
- ♥ Todas tienen una historia que contar. Concéntrate en tu verdad.

La campaña “*Da una hora*” identificó cinco señales que pueden indicar que estás sufriendo un dolor emocional y es posible que debas tomarte un descanso de escribir, recordar o compartir tu historia:

Observa cambios repentinos o graduales en tu personalidad.

Empiezas a notar que te sientes enojada, ansiosa, agitada o de mal humor.

Empiezas a alejarte de tu familia y amigas(os) y / o dejas de participar en las actividades que disfrutas.

Puedes comenzar a descuidar tu autocuidado y participar en comportamientos riesgosos.

Puedes notar que te sientes abrumada por la desesperanza y por las circunstancias sobre las que estás escribiendo, recordando o compartiendo.

Ya sea que notes estos signos o simplemente reconozcas que te sientes mal y estás experimentando cualquier forma de dolor emocional, entonces tómate un descanso, comunícate con tu red de apoyo o considera usar cualquiera de los recursos de cuidado personal que reuniste.



Advertencia: Prepárate para la posibilidad de recuerdos que puedan ser perturbadores. Los recuerdos, las pesadillas y los pensamientos intrusivos son extremadamente comunes para las sobrevivientes, especialmente en los primeros meses posteriores al asalto. Sin embargo, no es infrecuente que las sobrevivientes experimenten estas cosas por mucho más tiempo. Hay acciones específicas que puedes hacer para reducir el estrés y los recuerdos perturbadores que pueden surgir mientras completas el libro de trabajo:



Ahora si lo que te apasiona es compartir tu historia para inspirar acción política o social, debes tener en cuenta algunas cosas:

Compartir tu historia depende de ti.

Tienes el control de si deseas compartirla y cómo hacerlo.

Algunas sobrevivientes encuentran que compartir su historia en voz alta y públicamente es una experiencia enriquecedora.

Tienes muchas opciones en tu viaje de curación: compartir tu historia públicamente es solo una.

Es difícil predecir completamente cómo responderán los demás al escuchar tu historia.

Contar tu historia no es todo o nada: puedes elegir cómo, en qué circunstancias, y con qué nivel de detalle te sientes cómoda hablando de tu experiencia.

Lo que más importa no es lo que los demás quieren de ti, sino lo que tiene valor y significado para ti.



¿Cómo se cuenta una historia para el cambio social?

Todas tienen sus propias formas de escribir y contar historias para el cambio social. No existe una talla única cuando se escribe sobre las desigualdades sociales. **A continuación te presentamos algunas preguntas orientativas que te ayudarán a enfocarte en tus metas:**

¿Cuál es el mensaje que quiero compartir?

¿Por qué es importante que tengamos más espacios para hablar de esto?

¿Por qué es fundamental que se tomen medidas?

¿Cómo es la acción que quiero inspirar?

¿Cómo puedo utilizar mi escritura o mi historia personal para dar un rostro o un nombre a las estadísticas?

¿Cómo puedo escribir sobre este tema sin que suene demasiado a una conferencia?

¿Hablo desde el corazón y es esta mi voz auténtica?





Ahora que has trabajado a través de tu historia y experiencia de varias formas diferentes, puedes tomar lo que has escrito y hacer una lluvia de ideas para un bosquejo de la historia que quieres contar en tus términos. ¿Dónde quieres que comience tu historia? ¿Y dónde quieres que termine tu historia? No existe un orden correcto o incorrecto con respecto a cuál de estas preguntas responder primero.

En general, muchas personas encuentran que comenzar por el final puede ser útil, ya que a menudo puede servir como una estrella del norte para el lugar al que quieres que llegue tu historia.

Tómate entre 5 y 10 minutos para escribir cada una de estas secciones para asegurarse de que tu historia tenga un comienzo, un medio y un final claros que se sientan auténticos a la historia que quieres contar. **Puede ser útil para esta sección preguntarte si has recurrido a este libro de trabajo para compartirlo contigo misma, con un ser querido o con una gran audiencia.** Si la intención de compartir tu historia es generar acción, puedes considerar hacer una lluvia de ideas para el final.

Comienzo: Revisa tu escritura anterior. ¿Cuál es el lugar adecuado para comenzar tu historia?

Medio: a menudo, esto puede parecer una demostración de cómo superaste un obstáculo. ¿Hay algún punto como este que te gustaría destacar?

Final: ¿Qué se siente como un argumento poderoso para terminar tu historia? Mantén la acción y la resiliencia que desees inspirar en mente (si corresponde)



AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

AMOR!

¿Qué hace que una historia sea memorable y convincente?

A menudo, en la narración general, para audiencias más grandes, cuantos más detalles y descripciones puedas incluir en una historia, más colocarás a tu lector u oyente en el momento justo contigo. Sin embargo, dado que con la violencia sexual y de género, a menudo no queremos detonar experiencias dolorosas en nosotras mismas o en otras, **te alentamos a que pienses qué detalles y descripciones te sientes cómoda compartiendo al escribir tu historia.** Esto puede significar que ciertos detalles son dejados fuera, y eso está bien.

Esta es tu historia.

A continuación, se ofrecen algunas sugerencias sobre cómo utilizar los detalles y las descripciones de forma segura al hablar sobre tu experiencia.

✦ **1. Muestra, no lo digas:**

En la medida de lo posible, no nos digas lo que hiciste; muéstranos cómo lo hiciste. Mostrar a menudo utiliza palabras descriptivas y de acción para representar una historia para las(os) lectoras(es) / oyentes. Contar es una declaración más general de lo que sucedió.

✦ Narración

Me entristeció
ver a mi hija irse.

✦ Demostración

Limpié las lágrimas
por mi rostro
mientras veía a mi
hija abordar el avión.

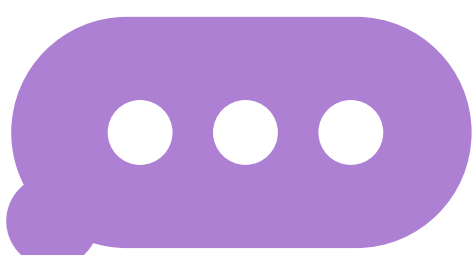
✦ Narración

Ella está
asustada.

✦ Demostración

Mi hermana se
despierta gritando y
empieza a temblar
incontrolablemente. La
agarro y la abrazo. Le
recuerdo que es solo
un sueño y que está a
salvo.

En los ejemplos anteriores, al lector o al oyente se le informan las emociones. En los ejemplos que se muestran, **se les da una imagen descriptiva de lo que está sucediendo que hace que vean, sigan y participen vívidamente en la historia contigo.**



✦ 2. Utiliza tu voz auténtica

Tu historia es tuya, de nadie más. Es importante que te mantengas fiel a ti misma mientras la narras. Al comenzar a practicar, finge que le estás contando la historia a un amigo o ser querido en tu vida. Si es una opción, puede ser útil practicar cómo contar tu historia a tus personas cercanas para que también puedan brindarte comentarios y ayudarte a sentirte más a gusto si tu intención es compartirla más adelante con grupos más grandes.

✦ 3. Mantente conectada con el motivo por el que es posible que desees compartir tu historia (si crees que la compartirás con alguien)

Cuando compartas sobre la violencia sexual y de género, es importante mantenerte conectada con lo que te inspiró a presentarte a compartir, ya que eso impulsará el tono y la entrega de tu historia. ¿Querías compartir para sanarte a ti misma? ¿Inspirar a otras supervivientes? ¿Educar a otras? ¿Hacer que la gente se sienta menos sola? ¿Conseguir que los legisladores se tomen en serio la agresión sexual? Permite que la pasión y el impulso que te trajeron a este momento te ayuden a contar tu historia.

Ahora que has revisado los marcos de apoyo, los consejos y las herramientas para dar forma a tu historia, tómate tu tiempo y revisa todos tus escritos en este libro de trabajo. Usa el espacio en la página siguiente para volver a escribir tu historia final. Tienes la oportunidad de decidir el mensaje de tu historia y tu audiencia. ¿Es para ti misma? ¿Amigos y familia? ¿El público? No hay respuesta correcta o incorrecta.

Si estás pensando en compartir tu historia públicamente para la acción política o social, asegúrate de revisar la Sección 5 antes de escribir libremente y la Sección 6 antes de compartirla.

ESTA ES TU HISTORIA
Y SERÁ CONTADA
EN TUS TÉRMINOS



✦ Solo escribe:

✦ Solo escribe:



Compartiendo tu historia, en tus condiciones



Este libro de trabajo fue diseñado para apoyar a cada mujer que se encuentre en un proceso de sanación. **De ninguna manera tiene la intención de influir en las personas sobre dónde, cómo o incluso si deben o no deben compartir su historia en voz alta. Decidir compartir tu historia es una decisión completamente personal. Estás en el asiento del conductor. Las siguientes secciones están aquí si has recurrido a este libro de trabajo porque te apasiona compartir tu historia para inspirar la acción política o social.**

Algunas ideas para compartir tu historia en contextos políticos y sociales son:

♡ **Alentar** a otras a buscar ayuda con su experiencia de violencia sexual, compartiendo su experiencia personal de recuperación y sanación, o destacando los desafíos que experimentaste para mejorar los servicios y recursos para acompañar y ayudar a las sobrevivientes.

♡ **Educar** a los funcionarios electos, líderes de instituciones, legisladores y otros sobre los problemas relacionados con la violencia sexual y las necesidades de las sobrevivientes.

♡ **Hablar** con el público en general o los medios de comunicación para humanizar los problemas de la violencia sexual, reducir los conceptos erróneos y los mitos sobre la violencia sexual y brindar conocimiento de primera mano sobre tu experiencia.

Antes de dar forma a su historia para contarla públicamente, asegúrate de considerar cómo y cuándo deseas compartirla y pensar en los posibles resultados de hacerlo. **La siguiente sección, puede ayudarte a hacer una decisión informada sobre contar tu historia, en tus términos.**

¿Cómo se cuenta una historia para el cambio social?

Todos tienen sus propias formas de escribir y contar historias para el cambio social. No existe una talla única cuando se escribe sobre las desigualdades sociales. A continuación se presentan algunas preguntas orientativas que te ayudarán a enfocar tus metas:

- ✓ ¿**Cuál es el mensaje** que quiero compartir?
- ✓ ¿Por qué es importante que **tengamos más espacios** para hablar de esto?
- ✓ ¿Por qué **es fundamental que se tomen medidas**?
- ✓ ¿Cómo es **la acción que quiero inspirar**?
- ✓ ¿Cómo puedo utilizar mi escritura o mi historia personal para **dar un rostro o un nombre a las estadísticas**?
- ✓ ¿Cómo puedo escribir sobre este tema sin que suene demasiado a una conferencia?
- ✓ ¿Hablo desde el corazón y **es esta mi voz auténtica**?



**No temas,
estamos contigo**



✧

Tú tienes
el control

✧



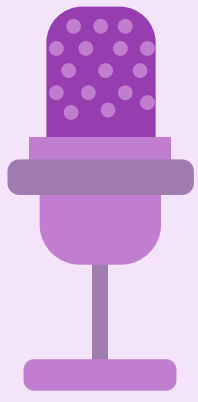
Consejos para contar tu historia públicamente

Contar tu historia públicamente puede ser un desafío, pero también un proceso empoderador y de liberación, parte importante en tu sanación o una experiencia enriquecedora. Puede ser útil recordar que la injusticia de la que quieres hablar va mucho más allá de ti, y aunque nuestras historias son íntimas, vulnerables y sobre nosotras, también son parte de una injusticia estructural mucho más amplia.

Nuestras historias son nuestro testimonio de cómo lo personal sigue siendo político.

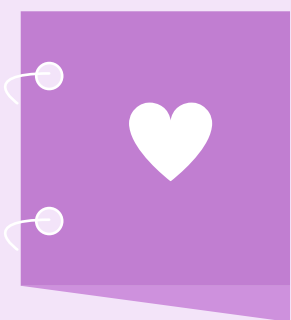
Para aquellas de ustedes que planean hablar en eventos públicos, existe un mundo de consejos que pueden ayudarles.

A continuación se presentan algunos consejos tácticos clave para ayudarte a hablar en eventos públicos donde tu intención puede ser compartir y también provocar acción.



Sé clara y precisa sobre lo que quieres compartir y practícalo

A veces, sumergir los dedos de los pies en el agua puede prepararte para la zambullida. Asegúrate de pasar algún tiempo sintiéndote cómoda compartiendo tu historia y recuerda cualquier compromiso que hayas hecho contigo misma sobre lo que compartirás y no compartirás. Luego, intenta compartir tu historia con tus seres queridos y amigos de confianza que te apoyen antes de hablar en un foro público más grande. **Esto puede ayudarte a sentirte más cómoda contando tu historia. También puede ayudar a reducir la ansiedad que puedas tener.**



Tén a tu disposición un plan de narración

Las presentadoras experimentadas a menudo tienen en mente puntos claves en su presentación para ayudarlas a impulsar su mensaje. **Esto significa tener claro el principio, el medio y el final de tu historia.** Piensa en esto como tu propio mapa de historia personal que te dará una dirección clara de hacia dónde debe ir tu historia y te ayudará a superar cualquier momento en el que agregues u olvides algo.



Practica frente a un espejo o un dispositivo de grabación

Practicar frente a un espejo o grabarte en la cámara puede ayudarte a tomar conciencia de tu lenguaje corporal, tono y velocidad. Practicar de esta manera te ayudará a identificar qué gestos involuntarios es posible que desees cambiar y cuáles es posible que desees adoptar. A veces puedes notar que tu cuerpo está tratando de comunicarse a través de tus movimientos. **Fluye. Tu cuerpo está tratando de ayudarte a comunicar tu mensaje.** No tengas miedo, da la bienvenida a su apoyo y encuentra formas de que se convierta en parte de tu práctica.



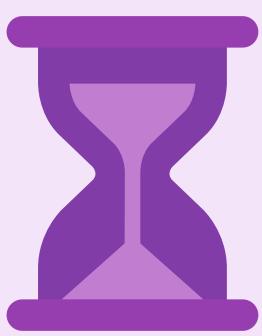
Practica con distracciones

Puede ser útil practicar con distracciones, es decir, tal vez tener la televisión o el estéreo de fondo. Esto te ayudará a mantenerte enfocada en el tema sin importar qué tipo de movimiento o ruido de fondo que pueda haber en la audiencia.



Sé intencional con tu tono y proyección

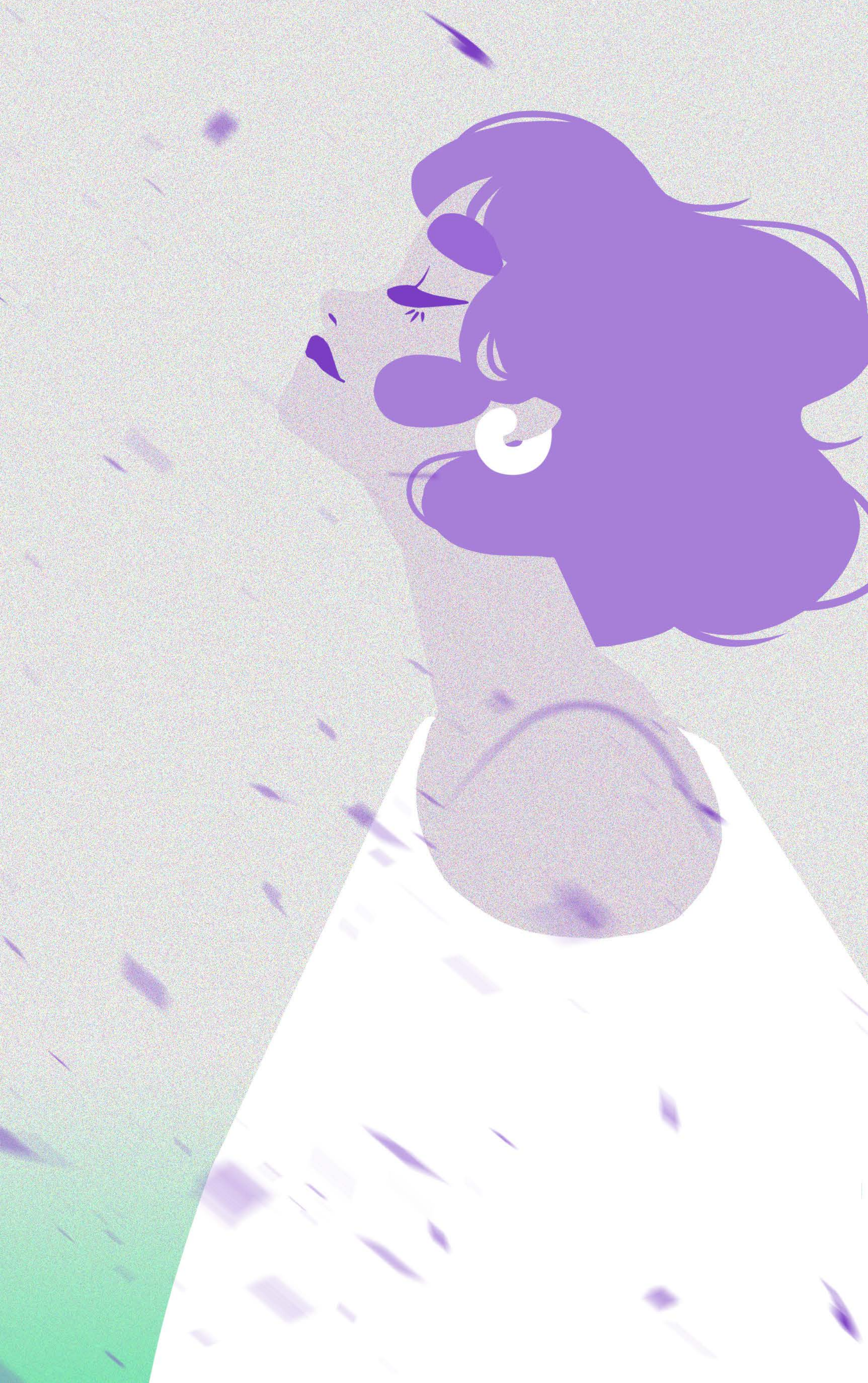
Ponte en contacto con las emociones que quieres transmitir y encuentra los lugares de tu historia donde se siente natural sacarlas a la luz. Mientras practicas, puede ser útil anotar o resaltar los lugares en los márgenes donde desees enfatizar o proyectar algo en un tono diferente. **Practicar el tono y proyección, de esta manera podrás acceder a la emoción de forma natural cuando compartas tu historia.**

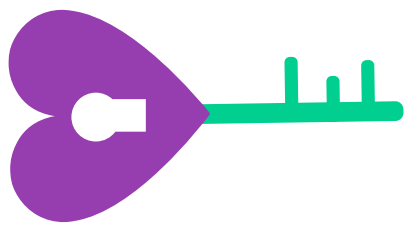


Habla despacio e incorpora silencios

Cuando hablamos en público, nuestra adrenalina a menudo puede hacer que no nos demos cuenta de lo rápido que estamos hablando. Practica hablar despacio. Casi anormalmente lento. Grábate mientras practicas, ya que te ayudará a escuchar tu velocidad, pero ten en cuenta que ese día puedes acelerar de forma natural. Por lo tanto, es importante practicar hablar con lentitud y abrazar pausas silenciosas. **Las palabras que dices son importantes y necesarias. Es fundamental que se les escuche y que crean plenamente que merecen ser escuchadas.**

✦ Mis miedos **no son**
tan importantes
✦ **como mi mensaje** ✦



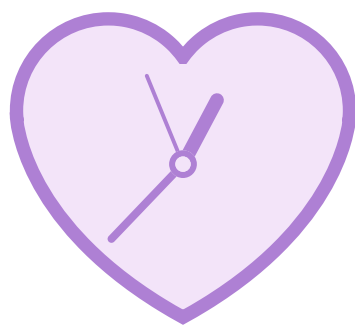


Abraza los nervios y la ansiedad

Ten en cuenta que la mayoría de las personas, por muy experimentadas que sean para hablar en público, se ponen nerviosas. Es natural sentirse nerviosa antes, durante o incluso después de hablar. Esto de ninguna manera significa que te irá mal. Esa descarga de adrenalina a menudo puede significar que te preocupas sobre el tema del que estás hablando. La prisa también puede ayudarte a sentirte más alerta y presente. Para muchas de nosotras puede ser un desafío compartir partes de nuestras experiencias que son tan íntimas, personales y vulnerables en una habitación llena de personas. **Intenta ver los nervios y la ansiedad como fortalezas en lugar de pensar en ellas como cosas que pueden hacerte daño.**



La Regla de los 3 minutos



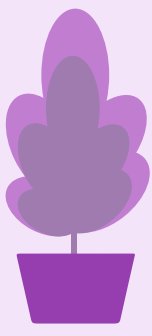
Así es como la artista de poesía slam nacional e internacional y cocreadora de este libro de trabajo, Roxanna Azari, lidia con la ansiedad de hablar en público: la regla de los 3 minutos.

La gente no me cree cuando les digo que soy tímida. Siempre dicen cosas como "Sí, claro. Acabas de actuar frente a 1500 personas ". Ellos no saben la cantidad de dudas, ansiedad y auto-bullying que ocurren previo a mi presentación. Igual subo al escenario, pero esa es mi verdad.

Cuando era adolescente, creé un sistema para mí. La llamé mi "regla de los 3 minutos".

Honestamente, todavía la uso todos estos años después. **Lo que me digo es que durante 3 minutos todos mis miedos, ansiedades y preocupaciones no son tan importantes como el mensaje que estoy apunto de compartir.** Digo, el tema del que estoy aquí para hablar hoy es mucho más grande e importante que mis miedos. Así que negocio conmigo misma, digo durante 3 minutos... todos esos miedos deben quedar en segundo plano. Me aseguro que todos los miedos son bienvenidos después, pero para aquellos 3 minutos, no pueden ser más importantes que el problema social que estoy abordando. Ahora que realizo más y más presentaciones, los 3 minutos han aumentado a 2-3 horas.

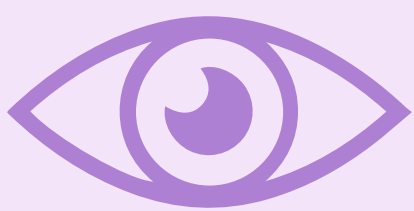
No importa en qué parte del espectro de comodidad te encuentres cuando se trata de hablar y compartir tu historia, la regla de los 3 minutos de Roxy puede ser una herramienta que puede ayudarte. La herramienta anima que te conectes con tu impacto y mensaje: **reconoce que tus miedos están ahí, pero recuerda que tu mensaje es mucho más importante.**



Domina el espacio

Haz todo lo posible para confiar en tu vulnerabilidad:

- ♡ Conoce tu mensaje y mantente conectada con el porqué es importante compartir tu historia.
- ♡ Sé dueña de tu historia. Recuerda que es una contribución poderosa a los derechos de las mujeres.
- ♡ Tú, tu experiencia y tu historia son importantes. Habla con la intención de que tus palabras estén aquí para llevar a la gente a la acción.



Haz contacto visual

Mantener el contacto visual mientras se habla de algo profundamente personal puede ser difícil, pero es una forma poderosa de conectarse con la audiencia pues sentirán que se les está hablando directamente. Por difícil que sea, prepárate practicando el mirar arriba y alrededor para que puedas sentirte más natural el día de tu presentación.

Recuerda que el contacto visual ayuda a crear una conexión.

Tomar una decisión
informada sobre
contar tu historia,
en tus términos



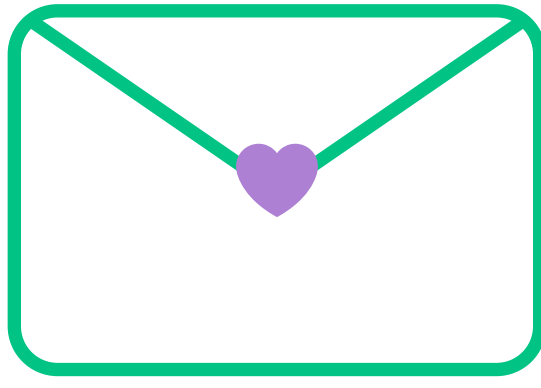
Tomar la decisión de leer o decir tus palabras en voz alta

Si eliges compartir tus palabras en voz alta como sobreviviente de violencia sexual, es posible que se te pida o te sientas movida a hablar públicamente sobre parte o la totalidad de tu experiencia.

Por favor, antes de ésto, ten en cuenta:

- ✓ **Compartir tu historia depende de ti.** Tú tienes el control y eres quién decide qué es aquello que deseas compartir y cómo hacerlo.
- ✓ **Tienes muchas opciones en tu viaje de sanación:** compartir tu historia públicamente es solo una. La poesía, la música, la pintura pueden ser otras vías de expresión igualmente valiosas.
- ✓ Algunas sobrevivientes encuentran que **compartir su historia en voz alta y públicamente** es una experiencia enriquecedora.
- ✓ **Es difícil predecir completamente** cómo responderán los demás al escuchar su historia.
- ✓ **Contar tu historia no es todo o nada:** puedes elegir cómo, a quiénes, en qué circunstancias y con qué nivel de detalle te sientes cómoda hablando de tu experiencia.
- ✓ Lo que más importa no es lo que los demás quieren de ti, **sino lo que tiene valor y significado para ti.**

Un mensaje importante



para las sobrevivientes

Si bien muchas sobrevivientes de todo el mundo han hablado públicamente para abogar por el cambio, **la carga de poner fin a la violencia sexual en todas sus formas no descansa ni debe recaer sobre los hombros de las sobrevivientes.**

Deben implementarse múltiples estrategias para responsabilizar a los perpetradores y prevenir y detener la violencia desde sus raíces.

Desafortunadamente, nuestra sociedad y cultura continúan normalizando y fomentando la violencia de género.

Todavía existen actitudes de culpabilización de las víctimas y las sobrevivientes aún enfrentan una reacción violenta por hablar.

¡Esto es lo que muchas sobrevivientes que han hablado están tratando de cambiar! Independientemente de cómo, cuándo o con quiénes decidas compartir tu historia, **es importante que recuerdes que eres más que tu historia de violencia sexual o de género.**

Esta es solo una de tus muchas experiencias e historias.



✦ Consideraciones especiales a tener en cuenta al contar tu historia ✦

1. ¿Cuál es su objetivo al contar tu historia en tus propios términos?

Las metas positivas a menudo pueden ayudarte a superar los desafíos. Contar tu historia en tus propios términos será más positivo cuando tengas claro lo que esperas lograr y te sientas segura de que la(s) comunidades con las que contribuyes cumplirán ese propósito.

Algunos de los objetivos comunes que tienen los sobrevivientes al contar su historia en sus propios términos incluyen:

Liberar el impacto del estrés y el trauma en el cuerpo

Usar tu creatividad para tomar el control de tu narrativa

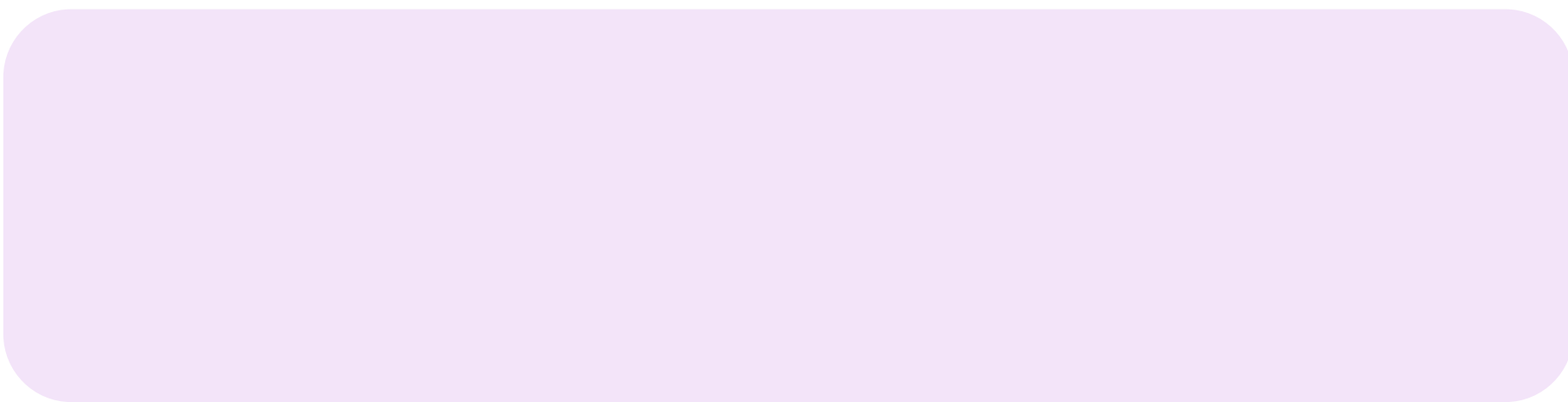
Sensibilizar sobre el impacto de la violencia sexual y educar a las personas sobre los muchos aspectos del problema

• Conectarse con otros sobrevivientes, haciéndoles saber que no están solas(os) y ofreciéndoles esperanza en su propia sanación

• Querer compartir tu historia para solicitar responsabilidad de un abusador o de una institución

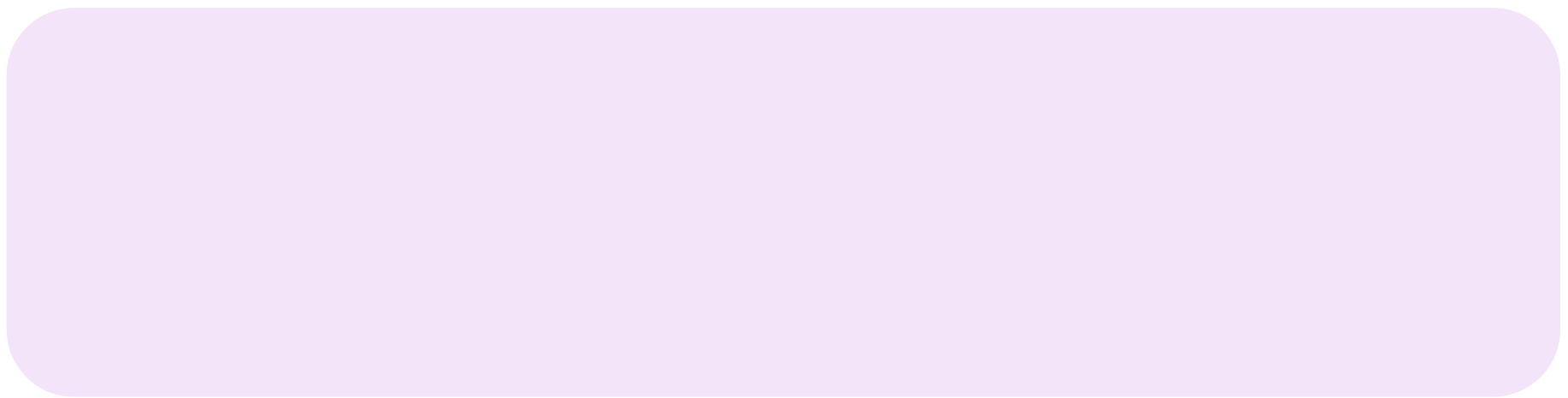
• Querer generar cambios en las políticas públicas y educar a la gente para el cambio social

Pregúntate: ¿Qué me motiva a contar mi historia en mis términos?



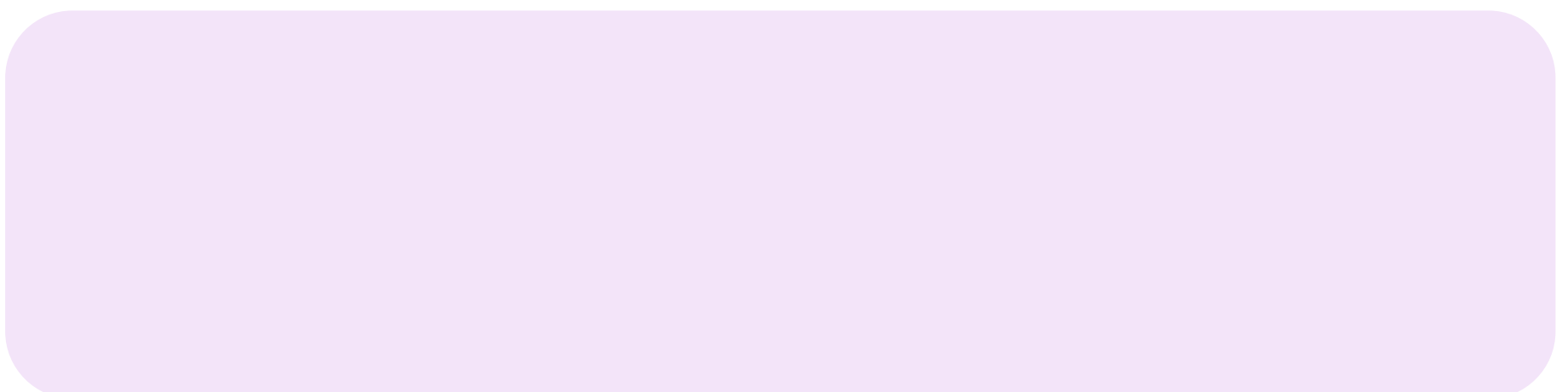
El nivel de detalle que compartes puede afectar tu objetivo. Por ejemplo, si la educación es tu objetivo, y compartes una historia muy detallada, algunas personas pueden estar demasiado alteradas para asimilar tu mensaje.

Pregúntate: ¿Qué nivel de detalle quiero compartir para lograr mi objetivo?



Las oradoras más efectivas comparten solo los aspectos clave de su experiencia y viajan transmitiendo puntos específicos, como el daño de la culpabilidad y vergüenza, el impacto positivo de que te crean o el desafío de que no lo hagan, por nombrar solo algunos.

Pregúntate: ¿Qué aspectos clave de mi experiencia y puntos específicos quiero abordar contando mi historia en mis términos?



2. ¿Te sientes preparada emocionalmente para compartir tu historia en tus propios términos?

Hablar públicamente sobre tus experiencias de violencia sexual puede ser muy enriquecedor, sin embargo, también puede ser difícil o doloroso. Es importante tener en cuenta que las actitudes sociales han ido mejorando, pero todavía es común que algunas personas culpen injustamente sobrevivientes de violencia sexual y excusen a los perpetradores. **Revisa la Sección Uno de este libro de trabajo y revisa los Recursos para la resiliencia que reuniste.**

Si no estás segura, es posible que desees hablar con un terapeuta o consejera especialista u otra fuente de apoyo.

Pregúntate: ¿Estoy emocionalmente preparada para compartir mi historia en mis términos?

¿Qué apoyo tengo para recurrir si decido seguir adelante?

3. ¿Qué plataforma es mejor para contar tu historia?

Hay varias plataformas que puedes usar para compartir tu historia públicamente si lo deseas. Cada plataforma vendrá con su propio conjunto de beneficios, riesgos y consideraciones de privacidad. Ejemplos:

- ♡ **Blogs o colecciones de historias en línea**
 - ♡ **Publicaciones en redes sociales**
 - ♡ **Eventos de charlas en persona, como mítines y protestas**
 - ♡ **Editoriales o artículos de noticias**
 - ♡ **Programas de radio y televisión**
- ♡ **Testimonios públicos frente a legisladores o funcionarios públicos.**

Al pensar en compartir tu experiencia en línea, recuerda que puede ser **imposible eliminar por completo cualquier contenido que se comparta en Internet**. Si bien puedes sentirte cómoda compartiendo tu historia ahora, **tómate el tiempo para considerar cómo se puede sentir diferente en el futuro y por qué**. Es posible que desees considerar un seudónimo, iniciales o usar solo tu nombre para proteger tu privacidad.

Pregúntate: ¿Qué plataforma estoy considerando para compartir mi historia en mis términos?

Considera si la plataforma permitirá respuestas directas hacia tu persona y lo que eso significará para ti. Las respuestas a menudo pueden ser de apoyo, pero también pueden ser críticas.

Pregúntate: ¿Quiero permitir respuestas dirigidas a mí? ¿Qué significaría eso para mí?

Considera qué tipo de comentarios y apoyo puedes necesitar antes, durante y después de compartir.

Pregúntate: ¿Qué comentarios y apoyo necesito durante el proceso de compartir mi historia? ¿Cómo puedo usar mis redes para apoyar mi mensaje?

4. ¿Qué debo considerar para proteger mi seguridad?

Tu seguridad y la de tu amigos y familiares es primordial y un factor importante a tener en cuenta cuando estás considerando compartir tu historia en tus términos públicamente.

Pregúntate: ¿Contar mi historia en mis términos pondrá en riesgo mi seguridad o la de mis amigos y familiares? Si es así, ¿Cómo?

Pregúntate: ¿Compartir mi historia en mis términos abrirá la posibilidad de represalias incluso si no se nombra al perpetrador? Si es así, ¿Cómo? ¿Qué redes y estructuras de represión puede desplegar el perpetrador en mi contra?

Pregúntate: ¿Hay otras personas o entidades que identifique en mi historia que sean responsables de la violencia sexual que experimenté y puedan representar un problema de seguridad o privacidad para mí o para mi familia y amigos?

Esto podría incluir cualquier detalle de identificación o información sobre dónde o cuándo ocurrió la violencia o el abuso

¿Qué puedo hacer para garantizar mi seguridad?



5. ¿Cómo puedo proteger mi privacidad?

Hay formas de alcanzar tus objetivos de contar tu historia en tus propios términos para tomar medidas para poner fin a la violencia sexual, para buscar una mayor sanación, o para conectarse con otras(os) sobrevivientes, que **no implican compartir públicamente tu experiencia**. Sin embargo, si decides compartir públicamente tu historia, **hay varias preguntas relacionadas con la privacidad que debes considerar**.

Cada compromiso público puede ser diferente. En términos de privacidad, hablar con un grupo de estudiantes universitarios versus hablar con un legislador y su equipo en su oficina son generalmente experiencias muy diferentes a hablar en una conferencia de prensa, ser entrevistada por un reportero o compartir tu historia en las redes sociales. **Recuerda que hay formas de compartir tu historia sin dejar de ser anónima (puedes usar un seudónimo o tus iniciales, por ejemplo)**.

Pregúntate: ¿Cómo me siento acerca de que mi historia esté en el mundo para que cualquiera la vea?

Pregúntate: ¿Qué detalles me siento cómoda compartiendo sobre mi experiencia de violencia sexual? ¿Qué detalles no me siento cómoda compartiendo?

Pregúntate: ¿Cómo podría afectar el compartir mi historia mi vida personal, familiar y profesional, así como la de mi familia y otras personas importantes, hoy y en el futuro? ¿Podría esto afectar mi trabajo actual o futuro?

6. ¿Qué pasa si estoy involucrada en un caso legal?

Si estás involucrada en cualquier tipo de procedimiento legal, como: penal, civil, u otro procedimiento formal, incluso de empleo, inmigración, tribunal de vivienda, un caso universitario o tribunal de familia, te recomendamos que evites compartir cualquier información públicamente hasta que tu caso haya concluido. Es posible que lo que compartas públicamente se convierta en parte del procedimiento formal y altere lo que esperas lograr en ese proceso. Los procesos legales tienden a ser largos y difíciles así que debemos considerar con detenimiento y reflexión cualquier acción que pueda entorpecerlos. Debes consultar con su asesor legal sobre el impacto de compartir públicamente tu historia antes de hacerlo, especialmente si se trata de casos de custodia de menores de edad.

Pregúntate: ¿Cómo afectará mi caso legal compartir mi historia en mis términos? ¿Hay alguna forma de que pueda compartir mi historia de forma segura sin afectar mi caso legal? ¿Cómo? | ¿Qué dice mi asesora(or) legal acerca de compartir mi historia en mis términos?

7. ¿Podría haber responsabilidad legal por contar mi historia públicamente?

Ten en cuenta que podría haber implicaciones legales al exponer detalles de tu historia públicamente. Existe una responsabilidad legal al nombrar o identificar a personas específicas.

Cuando compartes públicamente información que identifique explícitamente tu caso, podría dar lugar a que alguien emprenda acciones legales en tu contra. Las estrategias de demanda por difamación injuria o inclusive el uso de la Ley de Delitos Informáticos vigente en Venezuela, son elementos legales que podrían ser utilizados en tu contra, para amedrentar y hacerte desistir de tu caso, especialmente si publicas capturas de pantalla y otros datos obtenidos por medios digitales. Si bien estos datos son constitutivos de pruebas para tu caso, su publicación puede poner en riesgo tu denuncia. **Este tema es muy complejo y te recomendamos encarecidamente que consultes con un abogado sobre la posible responsabilidad legal y cómo manejar esos riesgos si esto pudiera ser motivo de preocupación.**

Pregúntate: ¿Qué responsabilidad legal podría haber por contar mi historia en mis términos públicamente? | ¿Alguien podría querer emprender acciones legales contra mí? ¿Quién? ¿Y por qué?

8. ¿Cuánto control tendrás sobre tu historia?

Si eliges hablar con un reportero para una historia en las noticias, en el periódico o para una publicación en línea, es posible que no tengas control total sobre cómo lo retratan, o incluso lo que dice.

Los periodistas de los medios de comunicación y de la prensa escrita editarán sus palabras. Ellos elegirán qué compartir con su audiencia según el ángulo o la historia que deseen transmitir. En algunas situaciones, es posible que tu mensaje, tu punto de vista e incluso algunos hechos que transmitas no salgan como dijiste o pretendías.

Esto puede ocurrir incluso si estás hablando en vivo por televisión. Por lo tanto, es posible que la forma en que tú y tu experiencia sean representados no se sienta fiel a ti y, en algunas situaciones, incluso podría mostrarla de manera negativa.

Hay una serie de recursos sobre manejo de medios para sobrevivientes, pero aquí hay algunas cosas clave a considerar:

✦ **Haz tu tarea:**

Antes de aceptar una entrevista, investiga para tener una idea de cómo podría tratarse tu experiencia. Asegúrate de poder responder las siguientes preguntas:

¿Quién es el/la reportera? ¿Cómo enmarcan generalmente sus historias? ¿Cuál es su forma de pensar sobre la violencia sexual? Puedes buscar las historias que ha escrito el periodista para ver si alguno de sus trabajos contiene mitos o estereotipos sobre agresión sexual o puntos de vista con los que no estás de acuerdo.

Pregúntale al/la periodista si sabe cómo se “reproducirá” la historia. ¿Es la historia de portada? ¿Qué sección del periódico / sitio o segmento de TV / radio? ¿Será parte de una noticia más amplia? Si es así, ¿cuál?

¿Quién más será entrevistado?

Si el artículo de noticias o el clip estará en línea, ¿Estará abierta la sección de comentarios? Si la sección de comentarios está abierta, ¿Será moderada? ¿Por quién?

También podría ser útil si puede conectarse con cualquier organización u activista que pueda haber trabajado con este reportero(a). Revisa qué fuentes han citado en artículos anteriores sobre el tema de la violencia de género. Estas organizaciones u activistas pueden proporcionarte experiencia tras bambalinas de trabajar con este/a periodista en particular y su medio de comunicación.

Establece tus reglas:

¿Puedes ver la pieza o el video antes de que se haga público?

Has decidido tu historia en tus términos. Sé realista contigo misma sobre lo que estás dispuesta a decir y lo que no quieres compartir, y no te sientas presionada a cambiar esto. No estás obligada a compartir nada, no importa cuánto te pidan que lo hagas.

Revisa las preguntas anteriores en esta sección para considerar cuánta información de identificación sobre ti estás dispuesta a compartir. ¿Compartirás tu nombre completo? ¿Estás dispuesta a compartir una foto?

Una vez que hagas una entrevista, esto puede abrir la puerta a más solicitudes de los medios. Pregúntate cómo tu participación contribuirá a las metas que estableciste en este libro de trabajo.

Si no confías en el/la reportera, el medio o cualquier cosa sobre la experiencia, no des la entrevista. Recuerda, eres tú quien decide con quién compartes tu historia. Y, si has comenzado a dar la entrevista, recuerda que tienes derecho a optar por no participar en cualquier momento del proceso, en cuanto te sientas incómoda, puedes rechazar la entrevista o detenerte durante ella, a menos que sea una transmisión en vivo. Éticamente, los periodistas deben cumplir con tu solicitud.



Gracias por tu valentía, coraje, vulnerabilidad y confianza. Este trabajo no es fácil y esperamos que estés orgullosa de tu perseverancia.

A lo largo de este proceso reflexivo, tomaste el tiempo para honrar tu resistencia y fuerza. Nosotras te animamos a que continúes llevando esta fuerza y autocompasión contigo a medida que avanzas en tu proceso de sanación. Tu historia es un aporte a la construcción de un mundo sin violencias hacia las niñas, adolescentes y mujeres de todo el mundo, y tu sanación es un grano de arena para el mundo igualitario que soñamos.

Te instamos a involucrarte con activistas, organizaciones y grupos de mujeres y a participar activamente en diferentes formatos de creación colectiva y acción social como una forma de continuar con tu proceso de construcción de redes de sororidad.



No temas...



Nunca
estarás sola



**¿Conoces a alguien a
quién podría servirle esta
herramienta? Te
invitamos a compartir
libremente este libro.**

**¿Tienes comentarios o
sugerencias después de
haber utilizado este libro
de trabajo?**

**¡Nos encantaría leerte!
Escribe a
info@resonalia.org
con tus aportes.**

**MI
historia
MI
terminos**