



LIBRETA PARA FAMILIARES

CARTILLA PARA DIALOGAR Y COMPRENDER

Apoyo psicológico y psicosocial a los
familiares de las personas desaparecidas

MÓDULO DE SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL

LIBRETA PARA FAMILIARES

CARTILLA PARA DIALOGAR Y COMPRENDER

Apoyo psicológico y psicosocial a los
familiares de las personas desaparecidas

MÓDULO DE SALUD MENTAL Y APOYO PSICOSOCIAL



CONTENIDOS

PRÓLOGO	
Las múltiples consecuencias de no saber.....	4
CAPÍTULO 1	
Un completo estado de bienestar	8
CAPÍTULO 2	
Recuperando el control de mi vida: la funcionalidad.....	13
CAPÍTULO 3	
Estrategias y recursos para responder a lo inesperado	21
CAPÍTULO 4	
Reacciones psicológicas y psicosociales ante la desaparición.....	29
CAPÍTULO 5	
Acompañamiento a las familias	39
PARA REFLEXIONAR.....	46
GLOSARIO.....	52

Prólogo

Las múltiples consecuencias de no saber

No es posible medir el grado de sufrimiento de las personas que son víctimas de alguna situación de violencia, y es impreciso determinar qué tipo de violencia afecta de manera más grave a una persona o a una comunidad. Sin embargo, la desaparición forzada cuenta con un elemento progresivo de afectación a la salud de los familiares de las víctimas: la incertidumbre de no saber.

Tener una persona desaparecida entre la familia o los seres cercanos es una experiencia que no se puede equiparar a ninguna otra.

La búsqueda comienza en el momento en que los familiares se percatan de su desaparición y no desisten hasta que obtienen información creíble sobre su suerte y su paradero. Se trata de un proceso muy largo y agotador, plagado de obstáculos: continuas visitas a las autoridades, recorridos por los centros de detención, consulta en los hospitales, visita a organizaciones e incluso búsqueda entre los cuerpos de personas fallecidas, apertura de tumbas, exploración de fosas, hallazgo de posibles testigos, búsqueda de indicios de las personas responsables, o incluso acudir a personas que pueden actuar de

intermediarios o ayudar a conseguir información. La mayoría de los familiares proseguirán la búsqueda de su ser querido hasta haber agotado todas las opciones.

Estos caminos de incertidumbre pueden sumir a los familiares en un limbo durante años, en los que la vida se suspende entre la esperanza y la desesperación. Aferrarse a la esperanza es una reacción comprensible, que no debe confundirse con la negación, cuando no existen pruebas contundentes de la muerte de la persona desaparecida y los familiares buscan activamente. Los sentimientos de culpa, los autorreproches y la rabia se ven exacerbados cuando los familiares tienen que proseguir solos la búsqueda de la persona desaparecida.

Con el tiempo, esas emociones, sumadas a la tristeza por la ausencia del ser querido y la incertidumbre de no saber su paradero, acaban por minar su autoestima y aumentar su sensación de indefensión.

A la vez, estas dificultades suelen impactar el plano familiar y social, y crean dificultades en la comunicación, en el cambio de roles familiares, incluso en el vínculo entre sus miembros. Asimismo, otras dificultades

con la comunidad, como el no reconocimiento de un estatus social de “persona desaparecida” y la estigmatización, provocan que los familiares se aislen. Por tanto, la desaparición puede resultar muy costosa para los familiares a nivel económico, pero también a nivel físico y emocional. Aunque tratar de averiguar información es una reacción completamente normal, representa al mismo tiempo una fuente inagotable de estrés. Sin asesoramiento, apoyo y debido acompañamiento, la búsqueda puede resultar incluso traumática. Por lo anterior, el impacto que la desaparición tiene en los familiares debe comprenderse desde diversos frentes: jurídico, administrativo, económico, salud, salud mental y psicosocial. Una mirada integral y multidisciplinaria deberá incluirse siempre que hablemos de acompañamiento a quienes afrontan la desaparición de un ser querido.

El presente módulo está encaminado a brindar información útil a los familiares para conocer algunos conceptos básicos de salud y salud mental, comprender que las reacciones psicológicas de los familiares ante la desaparición de un ser querido son normales y congruentes ante la anormalidad de la

desaparición, así como comprender la importancia del acompañamiento para mitigar los impactos psicológicos y psicosociales de la desaparición. Asimismo, se pretende brindar algunas herramientas prácticas de autocuidado para mejorar la funcionalidad y fortalecer las estrategias de afrontamiento.



Capítulo 1

Un completo estado de bienestar

“

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social¹.

”

El objetivo de este capítulo es construir con los demás? ¿Qué tanta atención presto al cuidado juntamente un concepto de salud integral y de mi persona? aportar elementos para mejorar el bienestar psicológico de las personas cuyos familiares han sido víctimas de desaparición. Comprender lo que les está sucediendo, en términos de salud mental, puede ayudar a las personas a asumir un rol activo en la disminución de sus propios niveles de ansiedad, estrés o sufrimiento, así como propiciar el desarrollo de habilidades de afrontamiento para el restablecimiento de sus niveles de funcionamiento individual, familiar y social ante una situación tan difícil.

¹ OMS. (1946). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Nueva York: Organización Mundial de la Salud.



Artículo 138

Los familiares de las víctimas de delitos de desaparición forzada de personas y desaparición por particulares tendrán, además de los derechos contenidos en otros ordenamientos legales, los siguientes derechos:

V. Acceder a las medidas de ayuda, asistencia y atención, particularmente aquellas que faciliten su participación en acciones de búsqueda, incluidas medidas de apoyo psicosocial.

Principios centrales que rigen las intervenciones de la salud mental y apoyo psicosocial:

- Defender la humanidad, la imparcialidad y la no discriminación.
- Garantizar la participación de la comunidad y la sensibilidad cultural.
- Respetar la ética médica y sanitaria.
- Brindar atención de calidad según las normas internacionalmente aceptadas.

El acceso a medidas de apoyo psicosocial por parte de organismos gubernamentales para los familiares es un derecho contemplado en la Ley General en Materia de Desaparición Forzada y Desaparición cometida por Particulares en su artículo 138. También existen organizaciones no gubernamentales, asociaciones de la sociedad civil, como las Sociedades Nacionales de la Cruz Roja, u organizaciones comunitarias cuya misión es brindar dicho apoyo y acompañamiento a través de las diferentes etapas de búsqueda e identificación de sus familiares.



Capítulo 2

Recuperando el control de mi vida: la funcionalidad

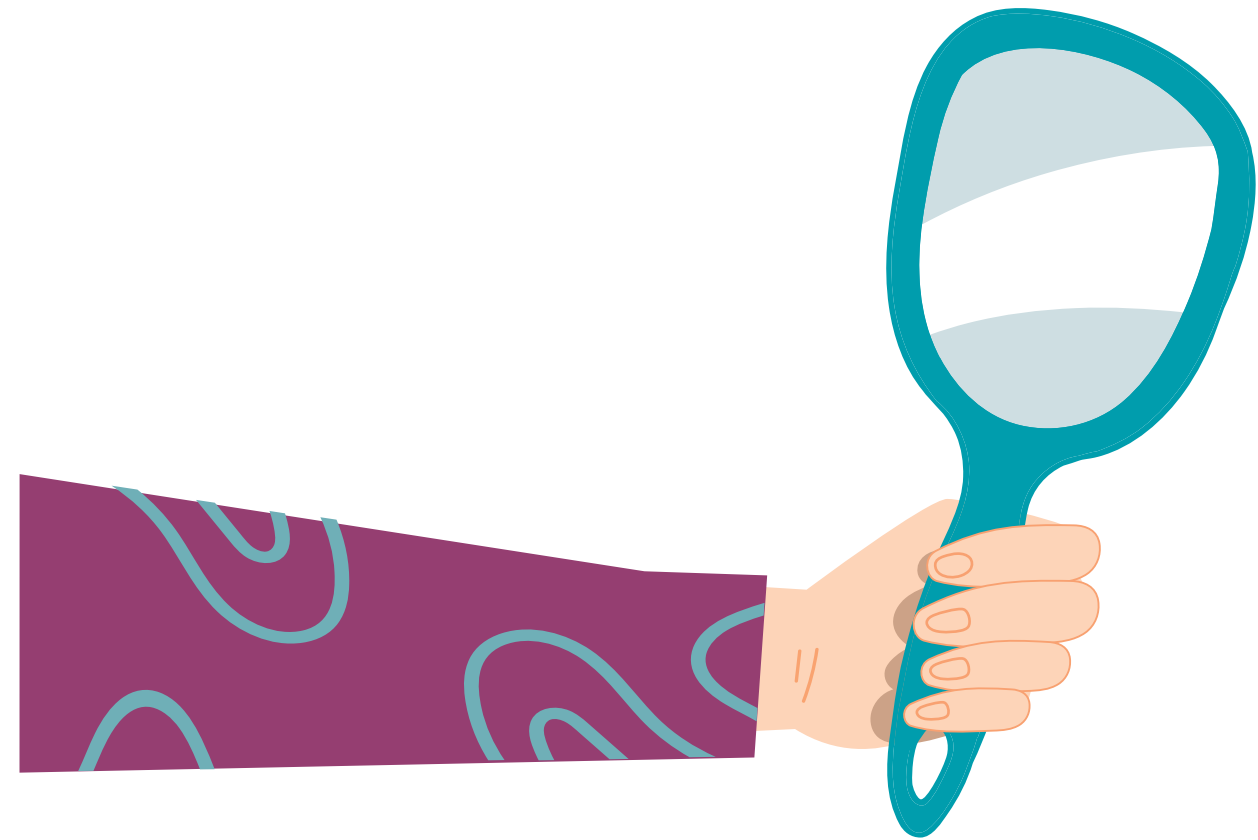
“

El término “psicosocial” se emplea para describir la interconexión entre el individuo (es decir, la “psiquis” de una persona) y su entorno, sus relaciones interpersonales, su comunidad o su cultura (es decir, su contexto social) (...). Las necesidades psicosociales y de salud mental están íntimamente ligadas entre sí, por lo que cualquier intervención eficaz debe abordar ambos componentes².

”

La vida de los familiares de una persona desaparecida se transforma radicalmente desde las primeras horas de no tener conocimiento del paradero de su ser querido. Con el tiempo, es posible que se presenten síntomas y situaciones que deterioren las dimensiones física, emocional y social de la persona y disminuyan su capacidad para responder a las exigencias del entorno: trabajo, estudio, vida religiosa, vida comunitaria y responsabilidades familiares, entre otras. La persona puede perder su funcionalidad. Este capítulo busca generar claridad en la definición del concepto de funcionalidad como la “capacidad de llevar a cabo las actividades cotidianas en todas las áreas de la vida (individual, familiar y social)” y definir conjuntamente los tipos de afectación que

2 CICR. (2019). Guía de salud mental y apoyo psicosocial. Ginebra: Comité Internacional de la Cruz Roja.



se puede sufrir en alguno de estos dominios (o en todos) a causa de la desaparición de un ser querido. El reconocimiento de esta afectación en áreas específicas de su desempeño cotidiano puede ayudar a las personas a fortalecer su resiliencia y brindar claridad al equipo de salud mental y apoyo psicosocial acerca del contexto de sus afectaciones y de sus necesidades concretas.



Resiliencia

Según la Real Academia Española es “la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o en un estado o situación adversos”. Para Pauline Boss, la verdadera prueba de resiliencia de los familiares es ser capaz de vivir cómodamente (y sin conflicto) con preguntas sin respuesta.

¿Mi dolor es el mismo que el de otras personas? ¿Mi cultura y mis costumbres influyen en la manera como afronto la situación? ¿Cómo puedo saber si necesito ayuda? ¿Estoy en condición de apoyar a otros?

Dimensiones de la salud humana	
Niveles de funcionamiento	Afectaciones correspondientes
Funciones y estructuras corporales Funciones fisiológicas, estructuras anatómicas y funciones psicológicas.	Deficiencias físicas y psicológicas.
Actividades La ejecución individual de tareas u oficios.	Limitaciones en la actividad diaria.
Participación o desenvolvimiento en situaciones sociales.	Restricciones para la participación social.



Dominios de la vida cotidiana	
Dominio	Afectaciones correspondientes
Cognición	Actividades de pensamiento: concentración, recuerdos, resolución de problemas, aprendizaje y comunicación.
Movilidad	Actividades motrices: pararse, moverse dentro del hogar, salir y caminar largas distancias.
Cuidado personal	Prácticas de higiene, vestirse, comer y quedarse solo.
Relaciones	Interacción con otras personas: conocidos íntimamente (cónyuge o pareja, miembros de la familia o amigos cercanos) o desconocidos.
Actividades de la vida diaria	Desarrollo de actividades diarias: responsabilidades domésticas, tiempo libre, trabajo, estudio.
Participación	Actividades comunitarias y religiosas, celebraciones, mantenimiento de la dignidad personal, observancia de las normas sociales y culturales.



Hoy por mí

En ciertas ocasiones parece que lleváramos el peso del mundo sobre nuestros hombros. No es necesario esperar a que llegue el dolor. Relájelos y permítales descansar.

Disminuya la tensión en los 11 músculos que facilitan el movimiento de los hombros con movimientos suaves:

- Relaje su cabeza y cuello y deje que su mentón se apoye sobre el pecho.
- Suba y baje los hombros suavemente con los brazos estirados hacia abajo. Haga el mismo movimiento con los dos hombros y luego alterne uno arriba y uno abajo.
- Dibuje círculos con sus hombros muy delicadamente hacia delante y hacia atrás manteniendo su espalda recta.

Recuerde respirar pausadamente y no realizar movimientos bruscos durante el ejercicio.



Notas



Capítulo 3

Estrategias y recursos para responder a lo inesperado

“

(...) el enfoque del CICR sobre el trauma no se centra en el diagnóstico de trastornos de salud mental, sino que sus intervenciones se encaminan a reducir los síntomas psicológicos y psicosociales y el sufrimiento de las personas y mejorar su funcionamiento cotidiano y sus mecanismos de afrontamiento³.

”

Las dificultades y las situaciones estresantes hacen parte de la vida, y a lo largo del tiempo y las experiencias, vamos desarrollando habilidades para afrontarlas, por medio de pensamientos o acciones desplegadas con el objetivo de reducir, minimizar, tolerar o controlar el impacto negativo de las demandas internas y ambientales que causan de dicho estrés.

El objetivo de este capítulo es precisamente lograr claridad acerca del concepto de afrontamiento, conocer algunas de sus estrategias más utilizadas y los posibles recursos que tenga cada persona, familia y comunidad, en aras de procurar su bienestar durante el proceso de búsqueda de la verdad y la justicia.

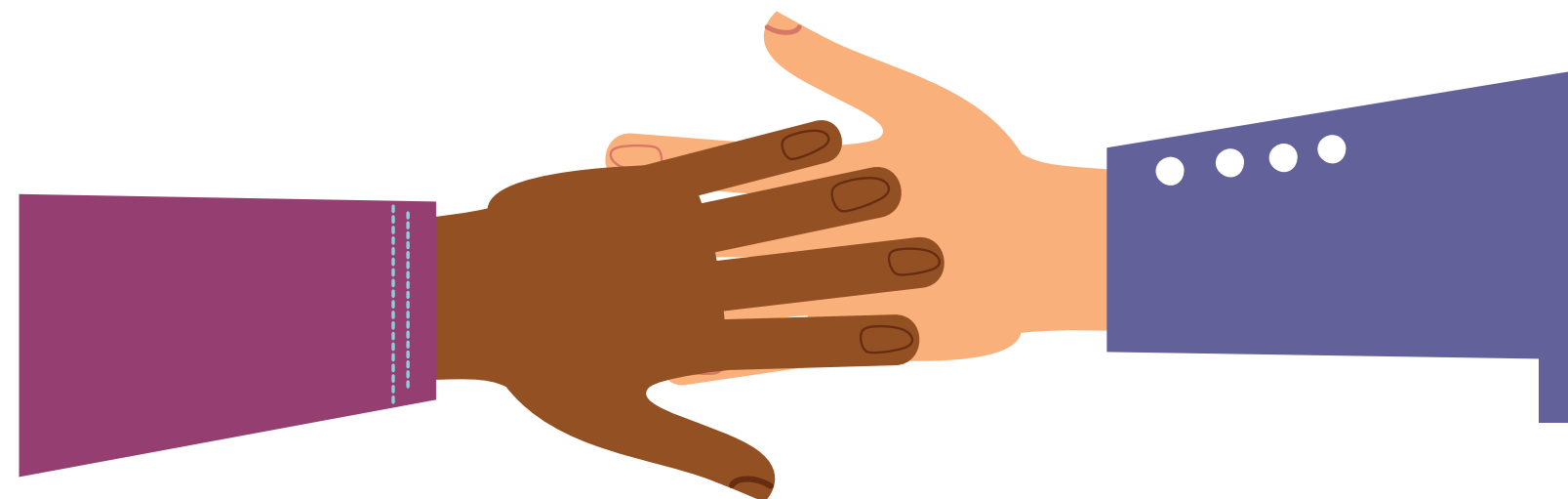
¿De dónde obtener fuerzas para lograr mis objetivos de búsqueda? ¿Qué importancia tiene



Las dificultades y las situaciones estresantes hacen parte de la vida de los seres vivos y a lo largo del tiempo y las experiencias vamos desarrollando habilidades para afrontar estas situaciones.

ayudar a otros familiares para mi propio proceso? ¿Alguien puede decir que está preparado para afrontar una situación como la desaparición de un ser querido? Si la búsqueda constituye un nuevo modo de vida, ¿estaré preparado para asumirlo?

Afrontar situaciones de estrés, como lo son las consecuencias de situaciones de violencia o violaciones de derechos humanos, es un proceso que requiere nuestros recursos para mantener la situación bajo



control. Existen tantas respuestas a las presiones como personas, y es normal que ante situaciones difíciles o altamente estresantes tengamos la sensación de no saber cómo actuar.

3 CICR. (2019). Guía de salud mental y apoyo psicosocial. Ginebra: Comité Internacional de la Cruz Roja.

Normalmente se distinguen dos tipos generales de estrategias⁴:



Estrategias de regulación emocional

Son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema.⁵



Estrategias de resolución de problemas

Son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar.

“ Se debe ayudar a la gente a enfrentar las situaciones, a propiciar que la persona o la comunidad retomen el control de su vida en sus manos. Eso supone desafíos para hacer del acompañamiento algo que a la gente le ayude a recuperar su protagonismo activo y no convertirla en un objeto pasivo al que se orienta la ayuda⁶. ”

4 Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
5 Vasquez Valverde, C. V., Crespo López, M. C., & Ring, J. M. (2000). Estrategias de afrontamiento. En A. B. Vilarrasa, P. P. Palacios, & G. E. Berrios, Medición clínica en psiquiatría y psicología. Barcelona: Masson.
6 Beristain, Carlos. (2012). Acompañar los procesos con las víctimas: atención psicosocial en las violaciones de derechos humanos. Fondo de justicia transicional. Colombia. Recuperado de: https://www.fcomci.com/sites/default/files/acompanar_procesos_victimas.pdf.

Ante el suceso de desaparición de un ser querido, es posible que los familiares decidan lidiar con las emociones que se generan (ansiedad, angustia, ira, impotencia, desesperación, por ejemplo), pero también que desplieguen una serie de recursos para buscar a su ser querido, encontrar la verdad y exigir justicia.

Es importante que las personas conozcan estas estrategias y sus elementos para identificar en sí mismas si las han utilizado, las utilizan o están dispuestas a adoptarlas en su propio proceso.

Estrategia	Descripción	Recursos personales y reacciones según el tipo de estrategia de afrontamiento ¹²
Confrontación o afrontamiento activo	Intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, que podrían (o no) ser agresivas o potencialmente arriesgadas. Acciones directas para eliminar el estrés.	Acción directa / fuerza física / asertividad (contrario a agresividad).
Planificación	Pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.	Información / habilidad de gestión de la información / organizar, ordenar / pensar en alternativas.
Distanciamiento o autodistracción	Capacidad para separarse afectivamente del problema, concentración en tareas o proyectos intentando distraerse para no concentrarse en el estresor; pero también está la parte evitativa, que puede involucrar aspectos de ansiedad o angustia que no permiten afrontar directamente el problema. Intentos de apartarse del problema, no pensar en él o evitar que le afecte a uno.	Trabajo / habilidades manuales u oficio / evitación.
Autocontrol	Capacidad para separarse afectivamente del problema, pensamiento objetivo, control corporal y emocional. Esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.	Conocimientos de yoga u otras técnicas de relajación y manejo emocional / disciplina deportiva / resiliencia / autoestima, autocompasión.
Aceptación	Aceptar que lo que está ocurriendo es real. Reconocer el papel que uno ha tenido en el origen o mantenimiento del problema. Esta estrategia podría tornarse culposa.	Objetividad/ pragmatismo/ autocrítica / autoconocimiento / culparse/culpar a otros/ castigo a sí mismo.
Escape mediante uso de sustancias	Conductas de uso y abuso de sustancias y alcohol, dificultades de alimentación. Tomar alcohol u otras sustancias con el objetivo de sentirse bien o para ayudarse a soportar el estresor.	Beber en exceso/ fumar/ consumir medicamentos no prescritos /recursos económicos / comunidad de consumo / fácil disponibilidad de estimulantes / contexto permisivo.
Reevaluación positiva	Percibir o rescatar los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante. Capacidad de aprender de las experiencias.	Optimismo / salud / autoestima / autocontrol / confianza en el contexto / red de apoyo social / humor / convicciones religiosas.



Hoy por mí

Desde sembrar una semilla hasta dar un abrazo de solidaridad:
los brazos y las manos son instrumentos transformadores.

Ayúdelos a seguir funcionando con ayuda de movimientos suaves y conscientes:

- Con la espalda recta y los hombros relajados, extienda los brazos hacia el frente y estire los dedos. Dé suaves giros con los brazos dibujando círculos en el aire hacia el centro y hacia fuera.
- En esta misma posición, extienda y contraiga los dedos de las manos durante 15 segundos.
- Con los brazos aún estirados, lleve la palma de la mano izquierda al hombro derecho y la palma de la mano derecha al hombro izquierdo, y dese un abrazo amoroso.

Recuerde respirar pausadamente y no realizar movimientos bruscos durante el ejercicio.



Notas

Capítulo 4

Reacciones psicológicas y psicosociales ante la desaparición

No haces mucha falta,
me gustaría que volvieras
y ver otra vez tu sonrisa
y que volviéramos a com-
partir todos los bellos
momentos que nos faltó
Te extrañamos.

Darwin Costa 27-Julio-2019.



Un hecho traumático se caracteriza por la violencia y por su duración limitada, mientras que la situación que viven los familiares de los desaparecidos no tiene una duración fija y el dolor y la angustia que sufren son constantes. Las personas que han vivido un hecho traumático tienen que hacer un esfuerzo, a veces en vano, para no pensar en él o revivirlo en su mente una y otra vez. En cambio, los familiares de una persona desaparecida hacen todo lo posible por no olvidar⁷.



Las dificultades de los procesos de denuncia, de búsqueda, de interacción con las autoridades, y de construcción de comunidades de movilización, entre otros desafíos asumidos por los familiares de personas desaparecidas, aumentan las exigencias físicas, psicológicas y psicosociales que ya de por sí trae aparejada esta situación para las personas. Las reacciones ante este tipo de situaciones son reacciones absolutamente normales ante situaciones anormales, y es importante que las personas sientan la tranquilidad de que —con

la debida orientación, sus capacidades y la red de apoyo social— van a lograr adaptarse a una nueva situación que implica el ejercicio y el restablecimiento de sus derechos y los de sus seres queridos, así como la posibilidad de vivir con menos sufrimiento a pesar del dolor causado por una desaparición.

7 CICR. (2014). Acompañar a los familiares de las personas desaparecidas. Guía práctica. Ginebra: Comité Internacional de la Cruz Roja.

Consecuencias psicológicas comunes por la desaparición de un ser querido	
Posibles necesidades de salud mental	Reacciones psicológicas
Afrontar una pérdida ambigua Vivir con la incertidumbre de no saber si su ser querido está vivo o muerto no permite transitar por un proceso de duelo.	• Depresión. • Ansiedad. • Somatización. • Ralentización de procesos de afrontamiento y aplazamiento de proceso de duelo. • Confusión. • Culpa y autorreproche. • Ira y frustración. • Disminución de actividad intelectual. • Privación de disfrute. • Irritabilidad y nerviosismo. • Estado de alerta permanente antinatural. • Descuido de la higiene del sueño. • Retraimiento. • Pensamientos y discursos obsesivos. • Patrones de conducta compulsiva, repetitiva y rígida. • Distorsión de percepciones y alucinaciones. • Descuido de sus propias necesidades. • Pérdida del sentido del riesgo, disminución del sentido de supervivencia.

¿Puede alguien señalar como anormales mis reacciones ante la desaparición de mi ser querido? ¿Es posible que alguien comprenda mi dolor? ¿Ser consciente de mis reacciones puede ayudarme a sentirme mejor? ¿Cómo afectan mis expresiones emocionales a otras personas? ¿Por qué me siento como me siento?

En este capítulo, se precisarán las necesidades psicológicas y psicosociales, así como las dificultades más comunes que presentan típicamente los familiares de personas desaparecidas de acuerdo con la experiencia atesorada en diversos contextos por el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR) y por otros organismos dedicados a ayudar a los familiares de personas cuyo paradero es desconocido a raíz de alguna forma de violencia.

“

El término “psicológico” hace referencia al modo en que las personas afrontan una situación, así como a sus pensamientos, sentimientos y sensaciones personales. El término “psicosocial” se refiere a la relación entre las personas y su entorno social, principalmente sus familiares y su círculo social más cercano⁸.

”

La búsqueda activa de un ser querido, especialmente en los años inmediatamente posteriores a la desaparición, la falta de información clara, los rumores, la información no oficial proveniente de personas que se llaman videntes o intermediarios, así como el estigma y la presión social pueden generar una incertidumbre angustiosa permanente en los familiares. El no saber impide realizar ciertos ajustes psicológicos necesarios para afrontar la ausencia.



El estigma y la presión social pueden generar una incertidumbre angustiosa permanente en los familiares. El no saber impide realizar ciertos ajustes psicológicos necesarios para afrontar la ausencia.

⁸ CICR. (2014). Acompañar a los familiares de las personas desaparecidas. Guía práctica. Ginebra: Comité Internacional de la Cruz Roja.

“

La teoría de la pérdida ambigua, tal como la define Pauline Boss, se basa en el supuesto de que la incertidumbre asociada con el hecho de desconocer el paradero de un ser querido (o no saber si esa persona está viva o muerta) generalmente causa un enorme sufrimiento a personas, parejas y familias. Al contrario que la muerte, la pérdida ambigua no ofrece certeza, ya que la persona puede aún estar viva en algún lugar; el hecho de que no se hayan recuperado sus restos implica que la familia no puede celebrar una ceremonia de entierro y avanzar con el proceso de duelo⁹.

”



Estos dos factores, la pérdida ambigua y la incertidumbre angustiosa, pueden derivar en diferentes afectaciones para la salud mental de las personas, pero también en afectaciones para el mantenimiento del bienestar psicosocial, a nivel familiar y comunitario.

⁹ Tahmazian, Roubina. Junio 2015. Agonía e incertidumbre: la desaparición de seres queridos y la pérdida ambigua. CICR. Recuperado de: HYPERLINK “<https://www.icrc.org/es/document/agonia-e-incertidumbre-la-desaparicion-de-seres-queridos-y-la-perdida-ambigua>” <https://www.icrc.org/es/document/agonia-e-incertidumbre-la-desaparicion-de-seres-queridos-y-la-perdida-ambigua>.



Consecuencias psicosociales comunes ante la desaparición de un familiar	
Posibles necesidades psicosociales	Posibles dificultades psicosociales
Afrontar la crisis en el entorno familiar Expresar abiertamente las emociones, comprender los procesos de los otros, comunicarse asertivamente, reorganizar la estructura de roles y funciones (afectivas, económicas), mantenerse unidos, respetar las decisiones de los demás frente a la adaptación a una nueva realidad.	• Dificultades en la comunicación de pareja y/o familiar. • Diferencia entre los intereses de los miembros de la familia. • Desacuerdos y distanciamiento. • Ocultamiento de información negativa. • Desconfianza hacia los demás. • Aislamiento. • Juzgar al otro al querer rehacer su vida. • Reclamos hacia aquellos que se encargan de la búsqueda (o hacia aquellos que deciden no hacerlo). • Dificultad para asumir nuevas funciones dentro del núcleo familiar. • Invisibilización de las emociones de niños y niñas. • Abandono o descuido con adolescentes o niñez. • Crear expectativas de adulto en menores de edad /sobrecarga emocional. • Idealización de la persona desaparecida en perjuicio de los hermanos presentes.
Problemas en el ámbito comunitario y social Afrontar procesos de aislamiento social y estigmatización activa bien sea por decisión propia ante la percepción de no ser comprendidos o por un temor comunitario a retaliaciones de quienes cometieron el hecho.	• Aislamiento emocional y social. • Rechazo de la comunidad. • Estigmatización hacia la familia que busca. • Desconfianza hacia los demás. • Conflictos con otras personas fuera del núcleo familiar. • Dificultad para buscar, solicitar y recibir ayuda. • Intolerancia ante otros. • Agresividad hacia otros. • Falta de rituales o pautas sociales, priva a las familias de poder darle un sentido a la experiencia de la desaparición. • Otras agravantes: violencia actual, migración o desplazamiento forzado, condiciones socioeconómicas.
La lucha contra el olvido Las familias necesitan mantener vivo el recuerdo de su ser querido, no dejar que la incertidumbre y el silencio lo hagan desaparecer por completo. Asimismo, necesitan percibir que la condición de persona desaparecida es socialmente reconocida.	• La lucha por mantener viva la memoria de su ser querido empuja a las familias a dedicarse por completo a la búsqueda, lo que puede tener consecuencias en otras áreas importantes (deserción escolar, pérdida de empleo...). • Afectación del funcionamiento social. • Incapacidad de interactuar y trabajar con otras personas. • La falta de actos sociales de conmemoración (por ejemplo, no hay tumbas ni rituales específicos) incrementa el vacío y la sensación de aislamiento, sensación de falta de comprensión y distancia comunitaria.



Hoy por mí

¿Adónde iré mañana? ¿Qué me depara la búsqueda? Las extremidades inferiores nos permiten caminar y explorar, trabajar y romper las barreras.

Ayúdelas a soportar su ritmo con ayuda de movimientos suaves y conscientes:

- Siéntese en una silla con las espaldas recta. Apoye sus manos sobre los costados de la silla y estire las piernas tanto como pueda, sin forzar. Dé suaves giros con los tobillos dibujando círculos en el aire con la punta de los pies hacia el centro y hacia afuera.
- De pie, use una pared para apoyar sus brazos y adelante una pierna. Flexione suavemente su rodilla y estire la pierna de atrás por unos segundos sin forzar. Descanse y repita el ejercicio intercambiando de pierna.

Recuerde respirar pausada y profundamente concentrándose solo en inhalar y exhalar sin prisa. No realice movimientos bruscos durante el ejercicio.

Notas



Capítulo 5

Acompañamiento a las familias



El ‘acompañamiento’ es una respuesta multidisciplinaria que consiste en ‘caminar al lado de alguien’, estableciendo relaciones de empatía y redes de apoyo mutuo con actores locales (‘acompañantes’) capacitados para brindar apoyo cuando se necesite¹⁰.



Cuando una persona o familiares identifican que requieren apoyo y acompañamiento para afrontar las consecuencias psicológicas o psicosociales que les haya causado la desaparición de su ser querido es importante saber lo que pueden esperar de este tipo de servicios o lo que deben exigir como expectativa mínima de alguien que esté dispuesto acompañar su proceso (en un ámbito comunitario, gubernamental o no gubernamental).

El enfoque de acompañamiento de CICR busca mejorar la capacidad de los familiares para adaptarse a las dificultades que son producto de la desaparición de uno o varios de sus seres queridos, para recuperar poco a poco su bien-

estar integral y su funcionalidad como individuos y como miembros de una sociedad.

Esto implica una respuesta multidisciplinaria que construya, de la mano de las familias, escenarios de restitución de derechos y sirva como enlace entre ellas y las organizaciones / instituciones de la comunidad que ofrecen ayuda a corto, mediano y largo plazo fortaleciendo un sistema integrado local.

Es preciso que ese acompañamiento sea flexible y adaptable a los contextos culturales y las necesidades particulares de los familiares de las personas desaparecidas en momentos específicos del proceso de búsqueda e identificación. Asimismo, dicha adaptabilidad permite cimen-

tar relaciones basadas en la confianza y crea un ambiente propicio para el logro conjunto de objetivos.

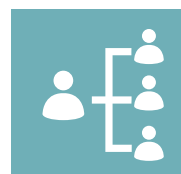
El proceso de acompañamiento pueden realizarlo personas motivadas o dispuestas a ayudar y que entiendan la situación que atraviesan los familiares. Aunque no tienen que ser expertos en las áreas de la salud, deben recibir una capacitación adecuada, contar con herramien-

tas prácticas y una supervisión constante para brindar un apoyo eficaz evitando el daño.

Los acompañantes pueden ser:



Personas que estén viviendo o hayan vivido la misma situación



Diversos líderes de la comunidad
(líderes religiosos, por ejemplo)



Trabajadores y trabajadoras sociales, personal de salud



ONG, asociaciones de ayuda a las personas jóvenes, a las mujeres o defensores de los derechos humanos



También pueden ser profesionales en salud mental u otros profesionales afines, debidamente capacitados en herramientas de acompañamiento para familiares de personas desaparecidas.

¹⁰ CICR. (2014). Acompañar a los familiares de las personas desaparecidas. Guía práctica. Ginebra: Comité Internacional de la Cruz Roja.

En el nivel estructural, otra de las funciones del acompañamiento es mejorar la calidad del apoyo que reciben los familiares en determinados momentos del proceso de búsqueda e identificación, por medio de la sensibilización y capacitación del personal responsable de estos procesos, que incluye a los expertos forenses, fiscales, al personal de salud mental, a profesionales de entidades gubernamentales, a autoridades y a miembros de asociaciones locales.

Funciones y habilidades de un acompañante

Para poder ejercer sus funciones con idoneidad, además de unas habilidades básicas a nivel personal, actitudinal, cognitivo y comunicativo, es importante que los acompañantes comprendan debidamente la naturaleza de la situación que viven los familiares, las consecuencias que la desaparición conlleva a nivel individual, familiar y comunitario. El objetivo del acompañamiento tiene mucho que ver con las necesidades de los familiares y de los contextos culturales a los cuales el acompañante debe estar abierto.

Otro elemento clave es comprender que, desde una perspectiva adaptativa, es posible para los familiares aprender a vivir con la ausencia, incluso ser capaces de recuperar su bienestar y salud, aun cuando siga sin esclarecerse lo sucedido a sus seres queridos, lo que les permitirá a las personas afrontar de manera más eficiente y equilibrada los arduos procesos de búsqueda e identificación de las personas desaparecidas.

Una vez señaladas estas necesidades generales conozcamos las principales funciones de un acompañante:

Otro elemento clave es comprender que, desde



Escuchar atentamente y activamente

a los familiares cuando relaten sus historias o hablen de sus dificultades.



Identificar y comprender

las múltiples necesidades de los familiares, su modo de afrontar la situación, lo que hacen y han hecho, lo que saben.



Gestionar y brindar

información de calidad sobre las cuestiones jurídicas y administrativas relativas a su situación.



Orientar o derivar

a las personas a los servicios disponibles de atención especializada cuando proceda.



Ayudar a los familiares

a recobrar una relativa sensación de normalidad, fortalecer su círculo social y retomar ciertas costumbres cotidianas (por ejemplo, asistir o participar en bodas u otras celebraciones especiales).



Fomentar

la autonomía, el reconocimiento y el fortalecimiento de sus propios recursos de afrontamiento y la ayuda mutua animando a los familiares a que se conozcan y compartan sus experiencias con las demás.

Para reflexionar

Utilice este espacio para reflexionar acerca de los aprendizajes construidos conjuntamente en cada capítulo, respondiendo a las siguientes preguntas.



CAPÍTULO 1.

Un completo estado de bienestar

¿Qué es salud?

¿Cuáles son las dimensiones de la salud y qué relación existe entre ellas?

¿Por qué es importante la salud mental en las personas?



CAPÍTULO 2.

Recuperando el control de mi vida: la funcionalidad

¿Qué es la funcionalidad cotidiana?

.....

.....

.....

¿Qué relación existe entre la funcionalidad cotidiana y el bienestar?

.....

.....

.....

¿Qué situaciones de la vida cotidiana identificó relacionadas con los dominios de la funcionalidad?

.....

.....

.....

¿Por qué es importante reflexionar sobre la propia funcionalidad?

.....

.....

.....



CAPÍTULO 3.

Estrategias y recursos para responder a lo inesperado

¿Qué es el afrontamiento?

.....

.....

.....

¿Cuáles son sus reacciones más comunes ante el estrés?

.....

.....

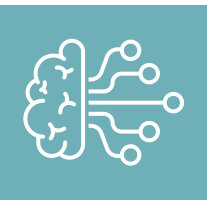
.....

¿Cuáles recursos de afrontamiento considera que tiene actualmente y cuáles le gustaría desarrollar?

.....

.....

.....



CAPÍTULO 4.

Reacciones psicológicas y
psicosociales ante la desaparición

¿A qué nos referimos cuando hablamos del aspecto psicológico de una persona?

.....

.....

.....

.....

¿A qué nos referimos cuando hablamos del aspecto psicosocial de una persona?

.....

.....

.....

.....

¿Por qué es útil reconocer las consecuencias psicológicas
y psicosociales típicas de la desaparición de un ser querido?

.....

.....

.....

.....



CAPÍTULO 5.

Acompañamiento a las familias

¿En qué consiste un proceso de acompañamiento a
los familiares de personas desaparecidas o no localizadas?

.....

.....

.....

A su criterio, ¿cuáles son las tres principales funciones de un acompañante?

.....

.....

.....

Nombre tres características que debe tener un acompañamiento de calidad y sin daño.

.....

.....

.....

¿Por qué es importante un proceso de acompañamiento y apoyo psicológico
y psicosocial a los familiares de personas desaparecidas o no localizadas?

.....

.....

.....

Glosario

Psicológico¹¹

El término “psicológico” hace referencia al modo en que las personas afrontan una situación, así como a sus pensamientos, sentimientos y sensaciones personales.

Psicosocial¹²

El término “psicosocial” se refiere a la relación entre las personas y su entorno social, principalmente sus familiares y su círculo social más cercano.

Acompañamiento¹³

El “acompañamiento” es una respuesta multidisciplinaria que consiste en “caminar al lado de alguien”, estableciendo relaciones de empatía y redes de apoyo mutuo con actores locales (“acompañantes”) capacitados para brindar apoyo cuando se necesite.

Pérdida ambigua¹⁴

La teoría de la pérdida ambigua, tal como la define Pauline Boss, se basa en el supuesto de que la incertidumbre asociada con el hecho de desconocer el paradero de un ser querido (o no saber si esa persona está viva o muerta) generalmente causa un enorme sufrimiento a personas, parejas y familiares. Al contrario que la muerte, la pérdida ambigua no ofrece certeza, ya que la persona aún puede estar viva en algún lugar; el hecho de que no se hayan recuperado sus restos implica que la familia no puede celebrar una ceremonia de entierro y avanzar con el proceso de duelo.

Estrés¹⁵

El estrés es una reacción natural y, en la mayoría de los casos, útil. Permite a las personas reaccionar y adaptarse a los cambios de su entorno. Sin embargo, en ocasiones, un exceso de estrés durante un período de tiempo prolongado puede llevar a la extenuación (agotamiento) y repercutir negativamente en el trabajo y en la vida personal. Si sabemos detectar los primeros síntomas del exceso de estrés, podremos tomar las medidas oportunas.

¹¹ CICR, Acompañar a los familiares de las personas desaparecidas. Guía práctica. Ginebra, 2014, p. 42.

¹² CICR, Acompañar a los familiares de las personas desaparecidas. Guía práctica. Ginebra, 2014, p. 42.

¹³ CICR, Guía de salud mental y apoyo psicosocial, Ginebra, 2019, p. 26

¹⁴ CICR, Guía de salud mental y apoyo psicosocial, Ginebra, 2019, p. 24.

¹⁵ CICR, Acompañar a los familiares de las personas desaparecidas. Guía práctica, Ginebra, 2014, p. 158.

Ayudamos a personas de todo el mundo afectadas por conflictos armados y otras situaciones de violencia, haciendo lo posible por proteger su vida y su dignidad, y por aliviar su sufrimiento, a menudo junto a nuestros asociados de la Cruz Roja y la Media Luna Roja. Además, procuramos prevenir el sufrimiento mediante la promoción y el fortalecimiento del derecho y de los principios humanitarios universales.

Somos una institución con la que se puede contar a la hora de realizar actividades para salvar vidas en zonas de conflicto, trabajando mano a mano con las comunidades locales para entender y satisfacer sus necesidades. Nuestra experiencia y nuestros conocimientos especializados nos permiten responder con rapidez y eficacia, de manera imparcial.

 facebook.com/cicdrmx

 twitter.com/cicr_drmx

 instagram.com/cicr_drmx

 www.cicr.org

Delegación Regional en México y América Central

Calzada General Mariano Escobedo #526

Col. Anzures Alcaldía Miguel Hidalgo

Ciudad de México, 11590

T + 52 55 2581 2110

mex_mexico@icrc.org

© CICR, junio de 2021

Fotografía de la portada: CICR

Íconos tomados y modificados de TheNounProject.com

Ilustraciones tomadas y modificadas de Freepik.com

ISBN: XXXXXX