

# Abuso sexual e incesto: una experiencia de trabajo grupal

SONIA CHINCHILLA BRENES

*"Saben que llegaré el día, la hora serena del éxito"*

Anisa

## Resumen

*Mediante el trabajo grupal en el que colaboran dos terapeutas, se ha abordado el tema del abuso sexual e incesto con cuatro jóvenes mujeres, estudiantes del Instituto Tecnológico de Costa Rica.*

*Ellas han pasado por la dolorosa situación del abuso sexual o el incesto y se incorporan a un proceso grupal con el objetivo de trabajar en la comprensión del abuso, sus secuelas y las alternativas para superar el dolor y vivir sus vidas con más confianza y seguridad.*

*Durante diecisiete sesiones, y desde una perspectiva de género, se analizan temas como autoestima, confianza, relación con otros(as), sexualidad y afecto en procura de mejorar la calidad de vida de las participantes en ese proceso.*

**PALABRAS DESCRIPTORAS:** Abuso sexual, trabajo grupal, incesto, secuelas alternativas

## INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha estado trabajando, con mayor énfasis, a nivel nacional e internacional, el tema del abuso sexual y el incesto, lo que ha permitido a más personas expresar su dolor y buscar algún tipo de apoyo para salir adelante.

Posiblemente esto ha permitido que a partir de 1993 en el Instituto Tecnológico de Costa Rica los y las estudiantes empiecen a manifestar más abiertamente este tipo de situaciones. Estas comunicaciones se han atendido en la consulta individual en el Departamento de Orientación y Psicología.

En este Departamento, que está adscrito a la Vicerrectoría de Vida Estudiantil y Servicios Académicos, se ofrecen servicios de apoyo psicológico y asesoría psicoeducativa, a nivel individual y grupal, dirigidos a la población estudiantil que así lo solicite. En este contexto se atienden diversos temas y uno de ellos es el tema del abuso sexual y el incesto.

Después de varias sesiones de trabajo individual, se ha logrado que algunas de las mujeres consultantes se inscriban en un grupo de apoyo para abordar el tema del abuso sexual. No ha sucedido lo mismo con los hombres, quienes muestran resistencia abierta ante el trabajo grupal.

Se entiende por abuso sexual todo acto sexual entre una persona mayor y una menor e incluye desde exhibicionismo hasta violación. En el caso del abuso sexual ocurrido entre familiares o personas con las que se tienen lazos afectivos estrechos y de confianza, se habla de incesto.

El incesto es una de las formas más comunes de abuso "más del 50% de las agresiones o abusos son cometidos por alguien conocido por la víctima y en quien confía" (Villalobos y Naranjo, 1994, p.57).

El abuso sexual y el incesto implican una relación de desigualdad, donde quien abusa posee poder y quien sufre el abuso depende de una u otra forma del abusador (dependencia económica, emocional, física, otras).

El abuso y el incesto han sido estudiados en muchos lugares pero quizás la mayoría de estudios conocidos se han realizado en Estados Unidos, donde se estima que la mayor cantidad de abusos se cometen contra las mujeres: entre 6 y 62% y, en mayor proporción por familiares o personas allegadas (Finkelhor, 1991, citado por Villalobos y Naranjo, 1994, p. 12).

En Costa Rica esta situación puede ser similar y encontramos que los datos para 1991 de personas atendidas en la Fundación Ser y Crecer reportan que de la consulta total por temas de abuso sexual, incesto o violación, un 60% correspondió a las mujeres. Ellas se acercaron a la Fundación en busca de apoyo por incesto, y los abusadores, por orden de importancia, fueron: padre, tío, hermano, padrastro, abuelo, bisabuelo, otros (Villalobos y Naranjo, 1994, p. 13).

Para el caso del ITCR no se tienen datos muy claros según sexo, pero sí la claridad de que el tema del abuso sexual y el incesto es abordado con más frecuencia en la consulta de atención psicológica, constituyéndose, en algunos semestres, en alrededor del 6% de los motivos de consulta.

Este espacio de apoyo psicológico individual es el que ha permitido que a partir de 1993 se hayan formado cuatro grupos con mujeres para trabajar sus situaciones de abuso e incesto, con un promedio de seis participantes en cada uno.

La participación en los grupos de apoyo requiere del trabajo individual previo, a fin de que situaciones y secuelas muy particulares referidas al abuso estén claras antes de proceder a la integración del grupo. Este trabajo grupal supondría que varias personas presentaran su necesidad de trabajar el tema en periodos similares y que, además, estuvieran en disposición de abordarlo de forma grupal.

En la actualidad, en el Departamento de Orientación y Psicología, se mantiene el trabajo individual de situaciones de abuso sexual, incesto o violación, pero ni en el caso de las mujeres ni en el de los hombres se ha logrado conformar otro grupo. Esto obedece, fundamentalmente, a la no coincidencia de las consultas en el tiempo y, en algunos casos, a la negativa de trabajar el tema a nivel grupal.

A continuación se describen los resultados del trabajo con uno de los grupos el cual se conformó en el segundo semestre de 1995. Los resultados, también son conclusiones y una invitación a profundizar en el tema que nos ocupa y en su abordaje terapéutico.

La experiencia constó de diecisiete sesiones las cuales se resumen con la autorización de las participantes, quienes consideran que otras mujeres, o personas interesadas en el tema, deben darse cuenta de que es posible superar las secuelas del abuso sexual y mantenerse en crecimiento permanente.

### Metodología de Trabajo

#### Objetivos

1. Ofrecer a las mujeres que han sido víctimas de abuso sexual e incesto un espacio para abordar su problemática.
2. Constituir un grupo de apoyo y solidaridad para el análisis y puesta en marcha de alternativas nuevas o mejores para vivir sus vidas y crecer.

### Método

- Trabajo grupal, semiestructurado y conducido por dos terapeutas (este trabajo puede ser conducido por dos psicólogas o por una psicóloga y una trabajadora social) [ver guías en Bass y Davis. (1995), Batres (1994), Funcracer, Zárate (1994)].
- Diecisiete sesiones que se ajustan al semestre académico: una por semana de dos horas cada una.
- Guías de trabajo para cada sesión. En cada sesión la guía puede sufrir modificaciones de acuerdo con las necesidades de las estudiantes.
- Se trabajó durante los meses de agosto a noviembre de 1995.
- Sesión de seguimiento a los tres meses (marzo de 1996) y tres y seis años después.
- Dibujo de figura humana (primera y última sesión).
- Evaluación al finalizar el proceso.

### Participantes

Cuatro estudiantes (mujeres) del ITCR con edades entre los 18 y 23 años de edad, de diferentes carreras (Ingeniería Electrónica, Forestal, Producción Industrial y Administración de Empresas).

### Resultados

Las dos primeras sesiones fueron de revisión de aspectos generales sobre abuso sexual e incesto y para definir las reglas del grupo que garanticen confidencialidad y un trabajo de compromiso consigo mismas y las demás compañeras.

Estas sesiones les permitieron conocerse y establecer el clima de confianza necesario para el trabajo con el tema de abuso sexual.

En las demás sesiones se abordan diferentes temáticas cuidando de incluir siempre los temas de afecto, confianza, relaciones interpersonales, sexualidad y autoestima.

### Como resultado del trabajo grupal se tiene la siguiente información:

Las metas de grupo que se proponen como más importantes son: Quererse y respetarse, confiar en otras, guardar secretos, ser sinceras y seguras.

Coinciden en que las metas individuales son las mismas o muy parecidas a las grupales y rescatan algunas otras como:

*“Eliminar la culpa”, “Quitar la coraza de fuerte y dejar de autocompadecerme”, “Lograr sentirme completa”, “Aprender a expresar lo que siento”, “Sentirme feliz”, “No temerle al futuro”, “Aprender a cuidar de mí misma”.*

Las jóvenes manifiestan que después del abuso se convirtieron en niñas y adolescentes que confiaban en poca gente; por lo general confiaban en sus padres, madres y hermanos(as) y más tarde en sus amigos(as) y parejas, pero siempre han sentido poca respuesta de su parte. Se han sentido decepcionadas o traicionadas al confiar.

En consecuencia, lo que más aprecian en la gente es la sinceridad, su capacidad de escucha y diálogo, su afecto, respeto, solidaridad y que no las juzguen o culpen.

Parte del proceso de curación es contar con una red de apoyo. Al trabajar este tema comprenden que también tienen responsabilidad por sus problemas de comunicación. Se sienten confusas al enfrentarse a “sus cosas”, pero con esperanza y confianza en que podrán salir adelante. Sobre todo deben aprender a confiar en sí mismas y en otras personas:

*“Me he quitado bastante la coraza que impedía que los demás se acercaran a mí” “Ya no me resiento ni me enojo por todo”.*

Como complemento se habla de sus cualidades y fortalezas, no obstante, manifiestan que se autodescalifican usando palabras y frases negativas que posiblemente aprendieron desde la infancia:

*“Nadie me quiere”, “Torpe”, “Sapa”, “Fea”, “Nadie me manda de bruta”, “No puedo”, “Fue mi culpa que pasara esto”, “Nunca hago nada bien”, “Putá más tonta”.*

Todas son expresiones ligadas al abuso y a la sensación de poca valía, desamparo e impotencia.

Como respuesta a todo lo anterior, se comprometen a cambiar esas frases por expresiones que las hagan sentir bien y que signifiquen respeto y cariño hacia sí mismas, también deciden enfatizar sus habilidades naturales que giran en torno a lo intelectual, los deportes y su capacidad de escucha. Estas son la clase de cosas que les permitirán cambiar la imagen negativa que tienen de sí mismas.

Creen que es difícil para ellas lograr eliminar los complejos, la hipersensibilidad, asumirse talentosas en campos o tareas específicos y poder casarse y tener una familia.

Lo más difícil que ellas han hecho ha estado ligado a la elaboración de duelos: desprenderse de sus familiares (por muerte) y de sus amigos(as), o que rompan su confianza, pero las crisis realmente dolorosas se refieren a las situaciones de abuso. En consecuencia, tienen sentimientos de repudio y odio hacia sus abusadores y le temen a la traición.

La sensación de ser “distintas” y su necesidad de ser aceptadas las hace asumir muchas responsabilidades para con las otras personas, pero muy pocas consigo mismas y su cuidado. Dedicar poco tiempo para sí y mucho en la asunción de tareas

o actividades para las demás personas, lo que no les ha ofrecido la gratificación esperada. Esto les demuestra que el bienestar no depende exclusivamente de lo que hagan por los(as) demás, sino también de lo que hagan por ellas mismas y su autocuidado. Esto incluye no asumir más responsabilidades de las que realmente les corresponden y pueden cumplir.

Al abordar la temática del cuidado personal se comprometen a cuidar de sí mismas mediante actividades como:

*“Alimentarse bien”, “Sonreír más seguido”, “Tratar de no querer quedar siempre bien con la gente”, “Aprender a decir no”.*

Sus sentimientos al trabajar este tema son de optimismo; aunque se reconocen todavía indefensas en muchas circunstancias, es un reto que desean enfrentar.

*“No necesito la aprobación de nadie para sentirme bien”, “Puedo cuidarme sola”, “Ser yo misma, creer que lo que hago está bien”.*

A la mitad del proceso se sienten orgullosas de no depender tanto de las demás personas para ser felices, de ya no ser tan sensibles ante las expresiones o gestos de los(as) demás y de no sentirse solas (como antes) a pesar de estar logrando independencia.

Escriben una carta de autoapoyo en la que muestran sus sentimientos hacia sí mismas y su vivencia de abusos sexuales. Algunos extractos de estas cartas son:

*“... ¿Me pregunto cómo has estado? Espero que te sientas mucho mejor que la última vez que supe de ti”.*

*“Sé que es muy duro tener que enfrentarte a la realidad de que fuiste abusada cuando niña, pero es muy necesario que lo enfrentes para poder sentirte como nueva”.*

*"... eres una persona capaz y valiente, cuando no te sientas así, cuando te sientas tan débil como una hoja que el viento lleva adonde quiera, busca en lo más profundo de ti misma y ahí encontrarás de nuevo la fuerza para salir adelante y seguir luchando".*

Luego de esta inyección de optimismo y fortaleza se analizan los mecanismos que han utilizado para sobrevivir al dolor de haber sido abusadas, así como las conductas autodestructivas.

Los mecanismos que con más frecuencia han usado a lo largo de sus vidas para sobrellevar el dolor del abuso son: el perfeccionismo, fantasear, hacerse cargo de otras personas (estos han sido usados por todas), racionalización, automutilación (comerse las uñas hasta sangrar, por ejemplo), mal humor constante, evadirse mentalmente y tener una sensación de extrañamiento consigo mismas, olvidar detalles o partes de su vida, minimizar el abuso y su impacto en ellas, ideas de suicidio, evitación del sexo y algunos otros.

Ante esta gama de mecanismos usados se sienten con un poco de miedo, pero más tranquilas al poderlos relacionar con el abuso. En este proceso se dan cuenta que estas conductas (no necesariamente emitidas de forma consciente) han sido parte de sus vidas en un afán de sobrellevar el dolor del abuso y en procura de aprobación y afecto.

Consideran que el buen humor, la racionalización, el perfeccionismo, fantasear y evitar el sexo son mecanismos que les pueden ayudar a superarse en la medida en que las protegen durante este proceso de sanar:

*"Me dan paz, me liberan", "Me traen beneficios".*

Coinciden en muchas de las conductas autodestructivas: sentimientos de culpa acerca del abuso y de todo lo que suceda, impulsividad, mal humor, inseguridad, *"Miedo a ser como soy"*, *"Esperar la*

*aprobación de otros"*, baja autoestima y dificultad para poner límites y decir no. Usan las conductas anteriores y algunos de los mecanismos de sobrevivencia para llamar la atención, *"sobrellevar mi infelicidad"*, buscar protección, afecto y no ser lastimadas o abandonadas.

De nuevo, estas jóvenes asumen y retoman compromisos para estar cada vez mejor y modificar las conductas que las dañan o les dificultan su crecimiento. Esperan:

*"No maltratarme ni emocional ni físicamente", "Querermé, respetarme y defendermé", "Crear en lo que hago y en mí misma", "Levantarme cada vez que tenga un tropiezo en la vida".*

Las pérdidas que han experimentado a raíz del abuso son su virginidad, la inocencia, su amor propio, la seguridad, espontaneidad y paz; la alegría, la capacidad de expresar con naturalidad sus sentimientos y emociones.

Con relación al abuso sienten asco, enojo, impotencia, cólera. Después del(os) abuso(s) empezaron a ser demasiado sensibles, inseguras y tensas, ya no confían, *"no puedo interactuar normalmente con las personas"*.

Les gustaría decirles a las personas que las abusaron *"Cómo me arruinó la vida"* y *"¿Por qué?"*, porque aún no lo entienden.

Con frecuencia experimentan deseos de hacerles algo que los haga sufrir como ellas han sufrido: *"Me gustaría quebrarles los huesos uno a uno"*. *"Quisiera poder tirarlos contra la pared"*; sin embargo, comprenden que no pueden o no deben hacer estas cosas y que el objetivo de reparar el daño no se cumpliría. Lo que sí es importante ahora es poder expresar el enojo y la rabia que tienen y prepararse para enfrentar y superar con valentía las secuelas del abuso. Eventualmente, y cuando estén lo suficientemente fuertes, podrán enfrentar al abusador (es).

Para tratar de sobrellevar el abuso, de una manera sana, han buscado ayuda psicológica, hacen deporte, buscan amigos(as) y grupos (religiosos o de otra índole) a los cuales integrarse.

El grupo de apoyo terapéutico se ha convertido en una fuente de seguridad y, entre las personas que pueden ofrecerles confianza, afecto y estímulo para seguir luchando, están siempre sus compañeras, sobre todo porque comparten el dolor del abuso. Ya no se sienten solas con "su secreto", todas saben exactamente de qué hablan aunque la vivencia del abuso y las secuelas sean distintas.

Para algunas de ellas, sus parejas y algunos amigos y amigas son de gran apoyo en su proceso. A ellos y ellas, a quienes les han ofrecido ayuda y estímulo, les gustaría decirles (y esperan hacerlo en su momento) cómo se sienten y que traten de comprender, en toda su magnitud, el daño causado por el abuso. También, les gustaría decirles simplemente "Los amo, los necesito y gracias por todo".

Con respecto a los episodios de abuso, estos son variados y, sobra decir, tremendamente dolorosos para ellas.

El abuso fue cometido por familiares o personas muy cercanas afectivamente. En todos los casos hubo engaño, traición a la confianza, uso de la fuerza o del poder.

Ellas, por su parte experimentaron grandes sentimientos de soledad, desamparo, impotencia, enojo, culpa y miedo.

*"Me agarraba muy fuerte de los brazos",  
"Me obligaba a hacerlo".*

*"Sentí ganas de llorar y miedo porque no tenía para donde correr o escaparme".*

Todas querían que el abuso no sucediera, poderlo evitar pero eran "coaccionadas", obligadas. Cuando el episodio de abuso terminaba tenían miedo de

que se repitiera, de que el abusador regresara a dañarlas más, sobre todo porque tenían muchas ocasiones de encontrarlas en sus propias casas o en las de otros familiares.

*"Es un maldito, sucio, que no tenía derecho":*

*"Ahora siento odio por todos los que se aprovecharon de mi inocencia y mi miedo, y por quienes se aprovecharon de mí y me usaron porque sabían que yo era débil".*

Al recordar el abuso se sienten muy tristes y lloran porque duele y porque al ser tan niñas compraban con amenazas, palabras bonitas o regalos su silencio "Siempre decía que yo era su sobrina favorita" "El mensaje que recibí era como si yo hiciera algo malo y él más bien me lo estuviera tapando".

Pero consideran que ya eso está terminando, que nunca nadie más abusará de ellas y, algo muy importante, que el abuso no fue su culpa.

*"Puedo salir adelante y ganarle la batalla al daño que me hicieron"*

*"Yo no tuve la culpa del abuso".*

Como su capacidad para decir no y defenderse se vio minada a raíz del abuso, se habla de la importancia de ser asertivas y decir no cuando sea necesario y cuando los requerimientos de los demás atenten contra su bienestar y crecimiento personal.

*"Me di cuenta que valgo mucho y que debo cuidarme a como dé lugar, de quien sea".*

También se analiza que el origen de su inseguridad y su dificultad para defenderse y decir "no" está en los mensajes que recibieron cuando niñas y, especialmente, durante el tiempo del abuso.

Para ellas, decir "no" es difícil porque siempre han creído que hacerlo implica: "Ser rechazada",

“Herir a alguna persona”, “Que me dejen sola”, “Que piensen que soy inservicial”, “Crear algún conflicto”.

Al final del proceso grupal pueden decir no “A cualquier tipo de abuso contra mí”, “A quien me trate agresiva y bruscamente e irrespete mi confianza” y si esto es recibido con enojo esperan estar tranquilas y mantenerse firmes en la decisión. “No me va a afectar lo que los demás piensen o digan de mí si estoy completamente segura de lo que quiero y estoy haciendo”.

Como parte de sus cambios esperan que las relaciones con las demás personas mejoren sensiblemente. Esperan mejorar la comunicación y la expresión de afecto (hacia) con su familia, pareja y amigos(as). Se proponen poder tener verdaderos diálogos, expresar afecto y recibirlo y dejar de ser tan dependientes, sobre todo de las amigas, los amigos y la pareja.

En lo que se refiere a la sexualidad, hay mayor aceptación de su cuerpo y sus sensaciones; les parece que pueden “sentir cosas agradables” en su cuerpo sin sentirse malas o sucias: “Sensaciones agradables en mi ser y sentirme a gusto con todo él”.

Piensan que el sexo “es maravilloso” y que lo es aún más cuando media una relación de respeto y afecto. “Darme permiso, yo decido cuándo... exigir respeto”.

El abuso les ha enseñado que deben ser cuidadosas para discernir con quién pueden tener una relación sexual para evitar ser lastimadas o utilizadas. Consecuentemente, las normas básicas de seguridad para ellas serán:

*“Tenerlo (sexo) cuando yo realmente lo deseo y por ninguna otra razón” y “Estar bien segura de que la otra persona también me quiere”.*

A estas alturas del proceso, la finalización está próxima por lo que se habla sobre el temor que sienten de enfrentarse solas a sus vidas y los problemas; se analiza también el tema de la tristeza como sentimiento que puede aparecer en algunos momentos.

Se comprometen a enfrentar la tristeza buscando el motivo que les hace sentir así. Consideran que también pueden hablar con alguien sobre sus sentimientos y pensamientos o buscar una actividad positiva para no encerrarse en sí mismas y... “Si quiero llorar lloraré, pero con calma”.

Finalmente se aborda el tema de autoestima con base en el trabajo de Zárate (1994) y Satir (1990) para que puedan rescatar sus logros, sus habilidades y aspectos positivos. Esto les agrada y manifiestan haber aprendido a aceptarse, respetarse y amarse.

*“Me siento fuerte, me quiero mucho”, “No siento lástima de mí misma”, “Me acepto tal como soy”.*

Entre sus habilidades rescatan su creatividad, su capacidad para hacer amigos y amigas, para hablar y también para hacerlo en público, para rendir bien en sus carreras, los deportes y para el análisis y la reflexión.

Creen que la gente aprecia en ellas su disposición para el servicio o para ayudar a otros(as), su facilidad de expresión, sinceridad y serenidad.

En general, los logros se refieren a mejoras en la comunicación, autoaceptación, mayor seguridad, mayor y mejor expresión de sentimientos, buen humor y optimismo.

*“Me siento más segura”, “Me gusto a mí misma y creo en lo que hago”,*

*“He aprendido a defenderme”, “No me deprimí como antes”.*

Para una de ellas el logro más importante es la fortaleza que adquirió para poder enfrentar a su abusador: *“Logré gritarle al maldito todo lo que quería”*.

Lo que más las enorgullece es que ahora están de buen humor con mucha más frecuencia, no tienen miedo, se aceptan, son felices.

*“Poder sentirme contenta conmigo misma y con mis cosas. ¡Por Fin!”*

Para finalizar el proceso hacen un dibujo de sí mismas, el cual es comparado con uno que hicieron el primer día de trabajo.

Ellas mismas los comparan y analizan. Los primeros fueron hechos con cierta dificultad y en un caso no fue posible hacer el cuerpo por resistencia a aceptarlo como bello y limpio. La vestimenta es más bien tradicionalmente masculina como forma de negar su femineidad y sus “curvas”. Esto era visto como posibilidad de nuevos abusos.

En la segunda ocasión, los dibujos aparecen con trazos más firmes, mejor acabados y de cuerpo entero. Una de ellas se dibuja desnuda, expresando que esta es la forma de decir que realmente se acepta con su cuerpo femenino y su sexualidad y que en general se acepta y gusta tal y como es.

Su aceptación, valoración y autoestima se han incrementado y muestran orgullo por eso.

Finalmente expresan su deseo de agradecer su ayuda y estímulo a quienes han estado cerca durante su proceso de sanar y reafirman su compromiso de incluir en sus vidas: “Cada día más logros”.

Seguimientos realizados a 3 y 6 años plazo (periodo en que egresan del Instituto Tecnológico) muestra sus vidas organizadas, sus carreras concluidas y, para tres de ellas la construcción de sus propias familias; cosas todas que parecían lejanas y hasta quiméricas al inicio

del proceso y que, al final del mismo apenas se vislumbraban como una posibilidad.

## CONCLUSIONES

1. El grupo permite enfocar terapéuticamente el abuso sexual y el incesto y hablar de este tema con libertad tratando de entender sus secuelas.
2. El grupo se constituye en una red de apoyo de gran valor porque les permite creer en alguien y en sí mismas y complementar su trabajo terapéutico individual.
3. El trabajo grupal permite ganar confianza, sinceridad y nuevas estrategias de comunicación y expresión de sentimientos.
4. La dinámica grupal las hace sentir acompañadas en el dolor y les ofrece la posibilidad de romper el secreto que por tanto tiempo han guardado.
5. Las participantes obtienen más independencia, seguridad, autoaceptación y estima para tomar decisiones y actuar en sus vidas.
6. Aprender a estar seguras de sus decisiones y el poder decir no es uno de los logros más significativos para las jóvenes. Lo anterior significa mayor autorespeto, autodeterminación y estima.
7. El proceso permite a las participantes asumir sus vidas con más realismo y desde una perspectiva de cambio y mejoramiento continuo en áreas como el afecto, la confianza, la relación con otros y la sexualidad porque:
  - a) Asumen el abuso desde el óptica de las niñas que fueron (indefensas, vulnerables, sin poder de decisión) y se desculpabilizan.
  - b) Toman en sus manos la tarea que como mujeres (adultas) les corresponde: cuidarse, respetarse, amarse y agregar cada día más logros a sus vidas.

8. Finalmente pueden tomar en sus manos la construcción de su futuro y el disfrute del mismo: finalizan sus carreras universitarias, encuentran un trabajo y tres de ellas construyen su propia familia, aspecto que era difícil de considerar al inicio del proceso dadas las secuelas del abuso.

#### **Evaluación de la experiencia de trabajo grupal**

En la evaluación de la experiencia grupal expresan que su paso por el grupo les resultó excelente: “*Me ayudó a reconstruir mi personalidad y a obtener armas para enfrentar las secuelas del abuso*”. Los cambios que han experimentado son mayor seguridad, mejor análisis de las situaciones, más facilidad, aceptación, cariño y mejores relaciones interpersonales.

El hecho de pertenecer a la misma institución no es una limitación para ellas. Es un gran apoyo porque pueden contar con sus amigas y compañeras en diferentes momentos o circunstancias “*Es bueno tenerlas tan cerca*”.

Consideran que deben continuar trabajando en su autoestima, control de impulsos, capacidad para ser asertivas y auténticas y también en su capacidad para discernir en quién confiar y recomendar:

- a. Mantener el trabajo de este tema en grupos pequeños.
- b. Mantener un proceso de seguimiento a mediano plazo.
- c. Valorar la posibilidad de incluir en este tipo de proceso grupal a jóvenes que no sean del TEC.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Bass Ellen y Davis Laura (1995). *El coraje de sanar*. Ediciones Urano S. A. Barcelona, España.

Batres Gioconda (1994). *Tratamiento grupal para sobrevivientes de incesto: manual para facilitadores*. Ilanud. San José, Costa Rica.

Fundación Ser y Crecer. *Guía para grupo de sobrevivientes jóvenes: material de apoyo*. San José, Costa Rica.

Satir Virginia (1990). *En contacto íntimo*. Ed. Concepto. México.

Villalobos y Naranjo (1994). *Incesto en mujeres adolescentes: características psicológicas y sociales*. Tesis de grado en Psicología. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.

Zárate Ruby (1994). *Autoestima femenina: mujeres completas o hechas pedazos*. Ediciones Ser y Crecer. San José, Costa Rica.