

Guía de Primeros Auxilios Psicosociales para Mujeres en el Exterior Víctimas de Violencia

Una herramienta tejida por y para mujeres colombianas en el exterior, desde la psicología sistémica, la psicoterapia feminista, la ética del cuidado y el modelo del trauma, para sostener y sostenerse entre sí frente a las violencias basadas en género.

Guía elaborada por la Red de Diplomacia Feminista por la Paz, en el marco de la iniciativa de reparación simbólica Cimientos de la Unidad para las Víctimas — 2026.

Presentación

Esta guía nace de una certeza que atraviesa cada una de sus páginas: **ninguna mujer debería enfrentar sola las violencias que ha vivido, ni sola debería sostener el peso de recomponerse lejos de casa.** Es el resultado de las conversaciones sostenidas, encuentro tras encuentro, entre mujeres colombianas que, desde distintos lugares del mundo, compartieron sus experiencias, sus miedos, sus formas de resistir y, sobre todo, sus maneras de cuidarse unas a otras frente a las Violencias Basadas en Género (VBG).

Por medio de la **Red de Diplomacia Feminista por la Paz**, se desarrollaron los encuentros virtuales trascendieron su propósito formativo para convertirse en espacios de cuidado, escucha y fortalecimiento colectivo. Allí, las participantes compartieron experiencias, nombraron afectaciones muchas veces silenciadas y recuperaron saberes, prácticas y aprendizajes construidos desde sus trayectorias organizativas. Este proceso contribuyó al fortalecimiento de capacidades individuales y colectivas, cuyos aportes y reflexiones hoy se reúnen en estas páginas como memoria viva.

Esta guía se sostiene sobre cuatro pilares conceptuales que, lejos de ser abstracciones teóricas, son la manera en que proponemos mirar y acompañar el dolor y la fuerza de las mujeres migrantes:



- **La psicología sistémica**, que entiende las emociones no como fallas individuales, sino como resonancias relacionales: respuestas comprensibles ante un entorno de desarraigo, aislamiento y hostilidad institucional.
- **La psicoterapia feminista y la terapia narrativa**, que nos permiten externalizar la violencia, recordar que *la mujer no es la violencia que ha vivido*, sino que la violencia es un dispositivo estructural del patriarcado.
- **La ética del cuidado**, que convierte el acompañamiento en un acto político y colectivo, no en una concesión individual y que horizontaliza el saber, ya no hay una experta y una paciente, sino una red que se sostiene entre pares.
- **El modelo del trauma**, que despatologiza el malestar, lo que el cuerpo siente, el nudo en la garganta, el insomnio, el estado de alerta constante, que no es debilidad, sino la respuesta adaptativa de un organismo que ha atravesado el exilio, el conflicto armado y la violencia.

Esta guía es resultado de ese ejercicio colectivo y busca dejar una herramienta práctica que fortalezca las redes de cuidado, el acompañamiento entre mujeres y el acceso a orientaciones básicas de apoyo psicosocial en contextos de migración y exilio.

Coordinación de la Red: Ingrid García - Herlinda Lucila Hernández Matos - Milena Rocío García Carrillo

Equipo técnico y profesional: Lady Andrea Rodríguez Pérez - Natalia Cardona González - Angela Brigitte Ramos Peña

© 2026. Todos los derechos reservados. Se invita a copiar o distribuir este material, impreso o electrónicamente, siempre que el texto no sea modificado. La publicación comercial no autorizada o la explotación de este material están específicamente prohibidas. Quien desee utilizarlo con fines comerciales, o solicitar permiso para adaptarlo o licenciarlo, puede escribir a diplomaciafeministaporlapaz@gmail.com.

Reconocimiento

Desde la Red de Diplomacia Feminista por la Paz, dedicamos este apartado en reconocimiento especial a Diana Alejandra Ibáñez Ahumada, cuya cercanía, compromiso y confianza hicieron posible que muchas iniciativas orientadas a las víctimas colombianas en el exterior encontraran caminos para materializarse.

Diana entendió, antes que muchas instituciones, que la reparación también se construye a través de la escucha, del encuentro y del reconocimiento de las experiencias de quienes han tenido que reconstruir su vida lejos de Colombia —una intuición que en esta guía llamamos ética del cuidado. A lo largo de su trayectoria en la Unidad para las Víctimas, acompañó procesos de reparación integral, participación de las víctimas, cooperación internacional y fortalecimiento de iniciativas impulsadas desde y para las comunidades en el exterior. Su trabajo como coordinadora inicialmente del Grupo de Atención a Víctimas en el Exterior (GAVE), y después del Grupo de Cooperación Internacional y Alianzas Estratégicas, estuvo marcado por una convicción profunda en el valor de las personas, las organizaciones y las redes que trabajan por la construcción de paz.

Quienes tuvimos la oportunidad de compartir con ella espacios de trabajo y diálogo recordamos su capacidad para acercar instituciones y organizaciones, su disposición permanente para escuchar y su interés genuino por respaldar propuestas que hicieran posible el reconocimiento de las víctimas, la participación de las mujeres y el fortalecimiento del tejido comunitario. Su apoyo a las iniciativas feministas y a los procesos liderados por mujeres dejó una huella que continúa inspirando acciones basadas en el cuidado, la solidaridad y la defensa de los derechos humanos.

Esta guía, construida a partir de las voces, reflexiones y experiencias compartidas por mujeres colombianas en distintos lugares del mundo, encuentra afinidad con los principios que Diana promovió a lo largo de su vida profesional: la cooperación como herramienta para transformar realidades, la participación como ejercicio de dignidad, y el reconocimiento de las mujeres como protagonistas de sus propios procesos.

La Red de Diplomacia Feminista por la Paz expresa su gratitud por su apoyo, su compromiso y su calidad humana. Su legado permanece en las iniciativas, alianzas y procesos colectivos que continúan aportando a la reparación, la memoria, la justicia y la construcción de paz para las víctimas colombianas dentro y fuera del país.

En homenaje a Diana Alejandra Ibáñez Ahumada (Colombia, junio de 2026).

Objetivo

Esta guía tiene como objetivo general ofrecer a las mujeres colombianas víctimas de violencias basadas en género que se encuentran en el exterior, así como a las redes de apoyo que las acompañan, un conjunto de orientaciones prácticas de primeros auxilios psicosociales, fundamentadas en la psicología sistémica, la psicoterapia feminista, la ética del cuidado y el modelo del trauma, que les permitan reconocer, nombrar y afrontar el impacto emocional de las violencias vividas, al tiempo que fortalecen sus redes de cuidado mutuo y sus rutas de protección en contextos migratorios.

Objetivos específicos:

- Brindar herramientas de contención emocional inmediata que cualquier mujer pueda aplicar sin necesidad de formación clínica previa.
- Visibilizar los distintos tipos de violencia basada en género, incluidas formas menos nombradas, como la violencia vicaria, la simbólica y la digital, y su relación con los contextos de migración y desarraigo.
- Fortalecer las redes de cuidado mutuo entre mujeres migrantes, promoviendo pactos de corresponsabilidad y acompañamiento colectivo transnacional.
- Aportar pautas de seguridad personal y digital que reduzcan los riesgos asociados a la violencia de género en el exterior.
- Contribuir, desde la escucha y el reconocimiento, a la reparación simbólica de las mujeres colombianas víctimas del conflicto armado y las violencias basadas en género que viven fuera del país.

Contexto

40
organizaciones de mujeres colombianas, aproximadamente

21
países

1 de cada 3
mujeres participantes ha enfrentado alguna forma de violencia basada en género

La Red de Diplomacia Feminista por la Paz reúne hoy a cerca de 40 organizaciones de mujeres colombianas en 21 países, tejidas por la experiencia compartida de la migración, el exilio y, para muchas, el desplazamiento forzado por el conflicto armado. En los espacios de encuentro y diálogo que la Red ha sostenido, una cifra se repite con una claridad dolorosa: al menos 1 de cada 3 mujeres que participan en estos procesos ha enfrentado alguna forma de violencia basada en género, dentro o fuera de Colombia.

Esta guía surge en ese contexto: el de mujeres que, además de reconstruir su vida en un país distinto, a menudo con estatus migratorio irregular, redes de apoyo reducidas y barreras idiomáticas o institucionales, deben hacerlo mientras procesan las violencias que las trajeron hasta aquí o que continúan enfrentando en el lugar donde ahora viven. La distancia geográfica no diluye la violencia; con frecuencia la multiplica, al sumarle el aislamiento, la precariedad laboral y la ausencia de rutas de atención conocidas.

Justificación

A través de la Ley 1448 de 2011 (Ley de Víctimas y Restitución de Tierras) y la Ley 2421 de 2024, expedida el 22 de agosto de 2024, reconoce que la reparación integral de las víctimas no se agota en lo material: incluye medidas entre las relacionada en esta guía como Satisfacción y Garantías de No Repetición, orientadas a restaurar la dignidad, visibilizar la verdad y evitar que las violencias se repitan. Esta guía se inscribe en esa lógica de reparación simbólica, es, en sí misma, un acto de reconocimiento hacia las mujeres colombianas en el exterior y una herramienta para que las violencias basadas en género dejen de ser un asunto silencioso e individual.

Se justifica, además, porque los primeros auxilios psicosociales, a diferencia de la atención clínica especializada, no siempre accesible para una mujer migrante, pueden ser aprendidos y aplicados por cualquier persona de la red de apoyo más cercana, una amiga, una compañera de trabajo, una vecina, una hermana de comunidad. Democratizar estos saberes, desde la ética del cuidado, es una forma de resistencia colectiva frente a un sistema que con frecuencia deja a las mujeres migrantes solas frente al dolor.

Contenido

1	Primeros auxilios psicosociales: cuerpo y territorio	9
2	Comprender el impacto: el trauma sin patología	12
3	Reconocer: las violencias basadas en género	14
4	Paso a paso: qué hacer ante una crisis	17
5	Tejer: redes de apoyo	20
6	Seguridad: personal y digital	22
7	Autocuidado: como acto político	24
8	Memoria, cierre y reparación simbólica	26
A	Anexos y recursos: ficha de regulación emocional, mapa de redes de apoyo, plan personal de seguridad, y bibliografía.	28

Población destinataria

Esta guía está dirigida, en primer lugar, a las mujeres colombianas que viven en el exterior y han enfrentado, en cualquier momento de su vida, alguna forma de violencia basada en género ya sea en el marco del conflicto armado, en relaciones de pareja o familiares, en el entorno laboral, o en el propio proceso migratorio. Está pensada para mujeres de cualquier edad, estatus migratorio, nivel educativo y situación familiar, sin que el acceso a esta herramienta dependa de contar con un diagnóstico clínico o una denuncia formal.

En segundo lugar, esta guía está dirigida a las redes de apoyo que acompañan a estas mujeres, integrantes de la Red de Diplomacia Feminista por la Paz, lideresas comunitarias, profesionales de acompañamiento psicosocial, y cualquier persona, con o sin formación especializada que quiera ofrecer una escucha cuidadosa y una orientación segura a una mujer que lo necesite.

Cómo usar esta guía

- **No es necesario leerla de principio a fin.** Cada capítulo puede consultarse de manera independiente, según la necesidad del momento.
- **Si está viviendo una crisis ahora mismo**, puede ir directamente al Capítulo 4 (Paso a paso: qué hacer ante una crisis) o a la Ficha de Regulación Emocional en los Anexos.
- **Si busca comprender lo que siente**, los Capítulos 1 y 2 ofrecen herramientas para nombrar el malestar sin patologizarlo.
- **Si necesita identificar si lo que vive es violencia**, el Capítulo 3 describe los distintos tipos de violencia basada en género y sus señales.
- **Si quiere fortalecer su red de apoyo o su seguridad**, los Capítulos 5 y 6 ofrecen herramientas concretas.

Esta guía no sustituye la atención psicológica, médica, legal o institucional especializada. Es un primer sostén, un puente hacia esas rutas, y una invitación a no atravesar sola lo que ya es suficientemente difícil de atravesar.



Capítulo 1 — Primeros auxilios psicosociales: cuerpo y territorio

¿Qué son los primeros auxilios psicosociales?

Los primeros auxilios psicosociales (PAP) son un conjunto de acciones de acompañamiento inmediato que cualquier persona, no solo quien tiene formación clínica puede ofrecer a alguien que atraviesa una crisis, un miedo o un dolor extremo. No buscan diagnosticar ni "curar", buscan sostener, acompañar y ayudar a que la persona recupere, poco a poco, la sensación de estar a salvo y de tener algo de control sobre lo que le pasa.

Para las mujeres colombianas que viven fuera del país, los PAP cobran un sentido particular, en muchos casos la red de apoyo profesional es escasa, lejana, costosa o desconocida. Por eso, aprender a ofrecerse, a sí misma y a otras, estos primeros auxilios es un acto de supervivencia colectiva.

El cuerpo como primer territorio



Desde la psicología sistémica, las emociones no se viven de forma aislada, se viven en relación con el entorno, con las personas alrededor, y también con el propio cuerpo. Cuando una mujer migra, pierde, al menos temporalmente, el territorio físico que conocía: su casa, su barrio, su paisaje. Lo único que viaja con ella, siempre, es su cuerpo.

Por eso proponemos entender el cuerpo como el primer territorio, el lugar donde primero se sienten el miedo, la tristeza o la alerta, y el lugar donde también puede empezar la calma. Aprender a leer las señales del propio cuerpo, un nudo en el estómago, la mandíbula apretada, la respiración corta, no es un ejercicio abstracto: es una herramienta concreta de autoconocimiento y cuidado.

El trauma no es una falla personal

El modelo del trauma que sostiene esta guía parte de una idea central, lo que el cuerpo y la mente hacen frente a una violencia extrema no es una debilidad ni una enfermedad, sino una respuesta adaptativa. El insomnio, el sobresalto constante, la dificultad para concentrarse o la sensación de estar "desconectada" de la propia vida son reacciones comprensibles de un organismo que ha tenido que protegerse.

Despatologizar el malestar significa dejar de preguntarse ¿qué tengo?, para empezar a preguntarse ¿qué me pasó, y cómo puedo acompañarme mientras sano? Esta mirada no reemplaza la atención profesional cuando se necesita, pero sí cambia la forma en que una mujer puede relacionarse con su propio malestar, con menos culpa y más comprensión.

Un acto colectivo, no individual

A diferencia de las lógicas de "autocuidado" que a veces circulan como si el bienestar fuera responsabilidad exclusivamente individual, los primeros auxilios psicosociales que propone esta guía son, ante todo, un acto político y colectivo, sostenido en dos principios:

- **Horizontalización del saber:** quien acompaña no se posiciona como experta que "arregla" a la otra, sino como una igual que comparte herramientas y presencia.
- **Corregulación:** el sistema nervioso se calma, en gran medida, en compañía. Una respiración compartida, una mirada sostenida o un abrazo oportuno pueden regular el cuerpo de otra persona tan efectivamente como sus propias estrategias individuales.

HERRAMIENTA PRÁCTICA

Bitácora de Anclaje Corporal y Resonancia

Una herramienta sencilla para reconocer las señales del propio cuerpo durante tres días:

1. Cada día, en dos o tres momentos distintos, deténgase un minuto y pregúntese: *¿qué siente mi cuerpo en este momento?*
2. Anote la sensación física, por ejemplo: "hombros tensos", "estómago apretado", "respiración liviana".
3. Anote, si puede identificarla, la emoción que acompaña esa sensación, por ejemplo: "ansiedad", "alivio", "calma".
4. Anote qué estaba ocurriendo justo antes de notar esa sensación, por ejemplo: "pensé en una llamada pendiente", "hablé con una amiga".

Al cabo de los tres días, revise sus notas sin buscar "corregir" lo que encuentre, solo observe qué patrones aparecen. Esa bitácora es el comienzo de una relación más amable con el propio cuerpo.

CIERRE

Ritual de anclaje en red

Cuando sea posible, realice este ejercicio con al menos otra mujer de su red de apoyo, aunque sea a distancia; ambas respiran profundamente tres veces, cada una nombra en voz alta un lugar, sonido u objeto que en ese momento le dé sensación de seguridad, y cierran reconociendo juntas: *"Hoy sostuvimos nuestro cuerpo-territorio una junto a la otra."* Este pequeño ritual compartido es, en sí mismo, un primer auxilio psicosocial.

CAPÍTULO

2



Capítulo 2 — Comprender el impacto: el trauma sin patología

Cómo se manifiesta el impacto de las violencias vividas

El impacto de una violencia vivida no siempre se parece a lo que imaginamos. No siempre hay llanto o crisis evidentes. A veces el impacto se parece, más bien, a esto:

Dónde	Cómo puede sentirse
En el cuerpo:	fatiga constante, dolores de cabeza o espalda sin causa médica clara, alteraciones del sueño o del apetito, sobresaltos ante ruidos o situaciones cotidianas.
En la mente:	dificultad para concentrarse, pensamientos que regresan una y otra vez al hecho vivido, sensación de "estar en otro lugar" (disociación), o lo contrario: una hipervigilancia que no permite relajarse nunca del todo.
En las relaciones:	dificultad para confiar, aislamiento progresivo, o de forma aparentemente contraria, una necesidad intensa de no estar nunca sola.

Ninguna de estas reacciones es un signo de debilidad. Son, de nuevo, la forma en que un organismo humano procesa lo que ha vivido cuando la amenaza ha sido real.

Saberes propios y comunitarios de sanación

Junto a los marcos conceptuales de la psicología contemporánea, esta guía reconoce con la misma seriedad los saberes que las mujeres y sus comunidades han construido históricamente para sanar, rituales de cierre, acompañamiento comunitario en el duelo, el tejido, la palabra compartida alrededor de un café, el canto, la oración, la medicina tradicional. Ningún marco profesional sustituye estos saberes; en esta guía, ambos se entienden como aliados, no como opuestos.

"Yo no soy la violencia que viví"

Una de las herramientas más poderosas que ofrece la terapia narrativa feminista es la **externalización**, separar, en el lenguaje y en el pensamiento, a la persona de aquello que le ocurrió. No es lo mismo decir "soy una mujer maltratada" que decir "viví una relación donde hubo maltrato". La violencia no define la identidad de quien la vivió: es un hecho, grave, injusto y ajeno a su voluntad que ocurrió en su historia.

Practicar este lenguaje, en voz alta o por escrito, es un primer paso para que la culpa que con tanta frecuencia recae sobre las mujeres, nunca sobre quien ejerce la violencia, empiece a desplazarse hacia donde corresponde.

PARA LA REFLEXIÓN

Pregúntese, sin prisa

- ? ¿Qué cambió en mi cuerpo, en mis rutinas o en mis relaciones después de lo que viví?
- ? ¿Hay algún saber propio, familiar o comunitario al que pueda recurrir, además de, o junto con las herramientas de esta guía?
- ? Si pudiera hablar de lo que viví como un hecho separado de quién soy yo, ¿cómo lo nombraría?

No es necesario responder estas preguntas de inmediato ni en soledad. Volver a ellas, con el tiempo y acompañada, es parte del proceso.



Capítulo 3 — Reconocer las violencias basadas en género

La violencia como dispositivo estructural, no como conflicto de pareja u otro

Desde la psicoterapia feminista, entendemos las violencias basadas en género no como "conflictos de pareja u otro" o "problemas de comunicación", sino como manifestaciones de un sistema patriarcal que ha naturalizado el control sobre el cuerpo, las decisiones y la libertad de las mujeres. Nombrarlas con precisión y no minimizarlas con eufemismos, es el primer paso para poder identificarlas, tanto en la propia vida como en la de otras.

Interseccionalidad migratoria

El concepto de interseccionalidad recuerda que las violencias no afectan a todas las mujeres de la misma manera. Para una mujer colombiana en el exterior, factores como el estatus migratorio irregular, la barrera idiomática, la dependencia económica de la pareja o el empleador, y el desconocimiento de las rutas de atención locales pueden intensificar tanto el riesgo de sufrir violencia como las dificultades para salir de ella. Reconocer esta superposición de vulnerabilidades no es victimizante, es necesario para diseñar estrategias de protección realistas.

Tipos de violencia basada en género

Tipo de violencia	Cómo se manifiesta	Qué la diferencia
Psicológica / emocional	Humillaciones, descalificaciones constantes, amenazas, o "sembrar" dudas sobre la propia percepción de la realidad	No deja marcas visibles, pero erosiona progresivamente la autoestima y la confianza en el propio juicio
Física	Golpes, empujones, agresiones con objetos, privación de la libertad de movimiento	Suele ser la forma más visible, aunque casi nunca es la primera en aparecer
Económica y patrimonial	Control total del dinero, impedir trabajar o estudiar, apropiarse de bienes o documentos, generar deudas sin consentimiento	Ata la posibilidad de salir de la situación a la dependencia financiera
Sexual	Cualquier acto sexual sin un consentimiento libre, informado y sostenido en el tiempo, incluida la coerción dentro de una relación establecida	El consentimiento dado antes no elimina el derecho a decir "no" después, en cualquier momento
Vicaria	Usar a hijas, hijos u otras personas queridas como medio para herir, presionar o castigar a la mujer	El daño se dirige a un tercero, pero su propósito real es herir a la mujer
Simbólica y digital	Difundir imágenes íntimas sin consentimiento, suplantar identidad, monitorear redes sociales o ubicación, difamar en espacios digitales	Ocurre en espacios que a veces no se reconocen como "reales", pero cuyo daño sí lo es

CASO ILUSTRATIVO

Una situación posible

Imaginemos una situación compuesta a partir de experiencias compartidas por muchas mujeres, no la historia de una persona en particular; una mujer migra con su pareja, quien gestiona su visa y, poco a poco, pasa a controlar también su acceso al dinero, sus contactos y sus salidas. Cada vez que ella intenta buscar trabajo o hacer amistades, él se lo impide con el argumento de que "es por su bien" o "porque todavía no entiende cómo funciona este país". Con el tiempo, ella empieza a dudar de su propio criterio.

Esta combinación, control económico, aislamiento social y erosión psicológica, sostenida por la dependencia del estatus migratorio, es un patrón frecuente, no una excepción. Reconocerlo con nombre propio es el primer paso para empezar a actuar.

PARA LA REFLEXIÓN

Pregúntese

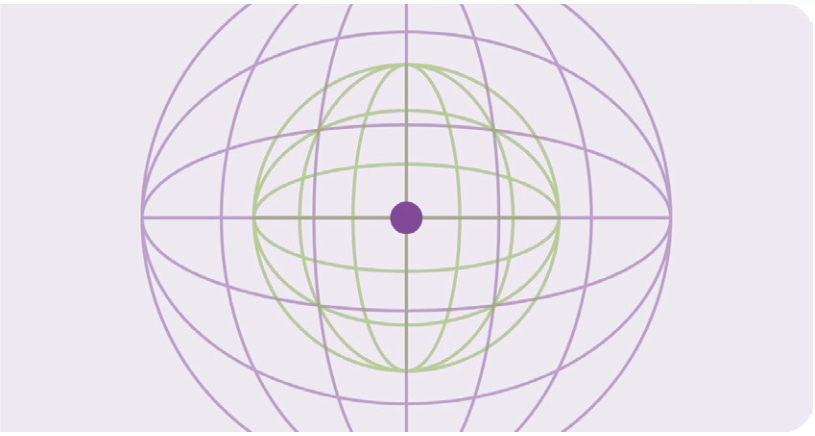
? ¿Alguna de las formas de violencia descritas en esta sección se parece a algo que yo o una mujer cercana a mí he o ha vivido?

? ¿He minimizado alguna de estas situaciones pensando que "no era tan grave" o que era "normal" en una relación?

Nombrar no es exagerar. Nombrar es el primer paso de cualquier proceso de protección.

CAPÍTULO

4



Capítulo 4 — Paso a paso: qué hacer ante una crisis

Un protocolo simple para un momento difícil

Cuando una mujer atraviesa una crisis emocional aguda, ya sea por un episodio de violencia reciente, un recuerdo que la desborda, o una sensación de pánico, no es momento de análisis largos ni de consejos. Es momento de sostener. Proponemos cuatro pasos simples, que cualquier persona puede aplicar, en este orden:

1

Escuchar

Antes que hablar, escuchar. Sin interrumpir, sin corregir, sin apurar. Preguntas como "¿qué necesitas ahora mismo?" son más útiles que "deberías hacer esto". El objetivo no es resolver el problema de fondo en ese momento: es acompañar el instante presente.

2

Validar

Nombrar en voz alta que lo que la persona siente tiene sentido: "Es comprensible que te sientas así", "No estás exagerando", "Lo que viviste fue real y fue grave". La validación no juzga ni minimiza; tampoco dramatiza: simplemente reconoce.

3

Contener

Ofrecer un espacio físico y emocional seguro, bajar el tono de voz, proponer sentarse, ofrecer agua, acompañar la respiración ("respiremos juntas"), o simplemente permanecer presente en silencio si eso es lo que la persona necesita. La contención no es resolver: es compañía regulada.

4

Identificar necesidades urgentes

Una vez que la persona está algo más calmada, preguntar con calma: "¿Hay algo que necesites resolver ahora mismo?" (un lugar seguro para dormir esta noche, alguien a quien avisar, atención médica inmediata). Distinguir lo urgente de lo importante, pero no inmediato: ayuda a no sobrecargar a la persona ni a quien acompaña.

Lo que no se debe hacer

- ✕ No presionar para que cuente los detalles de lo vivido si no quiere hacerlo en ese momento.
- ✕ No prometer confidencialidad absoluta cuando hay riesgo de vida de por medio (de la mujer o de menores a su cargo, u otras personas), en esos casos, es preferible ser honesta sobre la necesidad de buscar ayuda adicional.
- ✕ No minimizar ("no fue tan grave") ni sobredimensionar ("tu vida está arruinada") lo que la persona cuenta.



Técnicas de estabilización corporal

Estas técnicas pueden usarse solas o acompañadas, en el momento mismo de una crisis o como práctica preventiva regular.

Grounding (anclaje al presente)

Cuando el cuerpo está en alerta máxima, ayuda "anclarlo" al momento presente a través de los sentidos:

	Anclaje a través de los sentidos
5	Nombre, en voz alta o mentalmente, 5 cosas que puede ver a su alrededor.
4	Nombre 4 cosas que puede tocar (la textura de su ropa, una superficie, su propio cabello).
3	Nombre 3 cosas que puede oír en este momento.
2	Nombre 2 cosas que puede oler.
1	Nombre 1 cosa que puede saborear, o imagine un sabor que le resulte reconfortante.

Esta técnica, conocida como 5-4-3-2-1, ayuda a interrumpir un episodio de ansiedad intensa o disociación, devolviendo la atención al aquí y ahora.

Abrazo mariposa

Cruce los brazos sobre el pecho, de modo que cada mano quede apoyada en el hombro opuesto. Dé golpecitos suaves y alternados con cada mano, como si fuera el aleteo de una mariposa,

durante uno o dos minutos, respirando despacio. Esta técnica de autoestimulación bilateral ayuda a calmar el sistema nervioso y puede practicarse en cualquier lugar, de forma discreta.

Respiración 4-6

Inhale contando mentalmente hasta 4. Exhale, más lento, contando hasta 6. Repita durante al menos un minuto. Exhalar más despacio que al inhalar favorece la activación del sistema nervioso de calma, reduciendo la sensación de alerta.

¿Cuándo usarlas?

Estas técnicas no sustituyen la atención profesional cuando hay riesgo de vida o síntomas que persisten en el tiempo, pero son un primer sostén válido, antes de una cita médica, durante un episodio de angustia, o como práctica diaria de regulación emocional.



Capítulo 5 — Tejer redes de apoyo

Por qué ninguna red de apoyo es automática

Al migrar, muchas de las redes de apoyo que antes se daban por sentadas, la familia extendida, las amigas de toda la vida, los vecinos conocidos que quedan, al menos en parte, del otro lado de la frontera. Construir una red de apoyo en el lugar de llegada no es automático, requiere intención, tiempo, y una forma de entender el cuidado como algo que se teje colectivamente, no que se recibe pasivamente.

El directorio afectivo

Una herramienta sencilla y poderosa es construir, por escrito, un "directorio afectivo", una lista de personas, grupos u organizaciones a quienes podría acudir según el tipo de necesidad. Sugerimos organizar el directorio en columnas:

Tipo de apoyo	Persona u organización	Cómo contactarla
Emocional (alguien con quien hablar)		
Práctico (ayuda con un trámite, cuidado de hijos, prestar algo)		
Información (rutas de atención, derechos, recursos locales)		
Emergencia (a quién llamar si hay peligro inmediato)		

No es necesario llenar todas las casillas de inmediato. El directorio puede construirse poco a poco, y conviene revisarlo y actualizarlo en la medida que se cuenta con nueva información.

Pactos de cuidado mutuo

Más allá de una lista de contactos, esta guía invita a construir pactos de cuidado mutuo, acuerdos explícitos, aunque sean informales, entre un grupo pequeño de mujeres, sobre cómo se van a cuidar entre sí. Por ejemplo: llamarse una vez por semana, avisar si una no responde mensajes en más de un día, acompañarse a citas importantes, o turnarse para el cuidado de hijas e hijos.

Dentro de estos pactos, puede ser útil que una persona del grupo asuma, de forma rotativa, el rol de "nodriza" o multiplicadora de cuidado, quien está atenta a cómo están las demás, recuerda las fechas importantes, y activa la red si detecta que alguien lo necesita. Este rol no implica cargar sola con el bienestar de todas; se trata, precisamente, de que el cuidado circule y no recaiga siempre en la misma persona.

Redes transnacionales

Para las mujeres colombianas en el exterior, las redes de apoyo no tienen que limitarse al país donde se vive actualmente. Grupos de mujeres colombianas migrantes, organizaciones de la diáspora, y espacios virtuales de encuentro como los que ha tejido la Red de Diplomacia Feminista por la Paz, estos permiten sostener vínculos de cuidado más allá de las fronteras, con mujeres que comparten idioma, historia y, muchas veces, experiencias similares de desarraigo.

PARA LA REFLEXIÓN

Pregúntese

? ¿Quién estaría en mi directorio afectivo hoy, aunque sea con una sola persona?

? ¿Hay alguna mujer en mi entorno con quien podría proponer un pacto de cuidado mutuo, aunque sea sencillo?



Capítulo 6 — Seguridad personal y digital

Plan personal de seguridad: lo esencial

Un plan de seguridad es, sencillamente, pensar con anticipación en un momento de calma, no en medio de una crisis, qué hacer si la situación de violencia se agrava. No implica necesariamente irse de inmediato; implica estar preparada. Elementos básicos:

A — **Una palabra o código clave**
acordada con una persona de confianza, que signifique "necesito ayuda ahora" sin tener que explicar la situación completa (útil en un mensaje de texto breve o una llamada).

B — **Una ruta de salida**
pensada de antemano, a dónde iría, cómo llegaría, qué necesitaría llevar (documentos, dinero, medicinas, objetos de las hijas o hijos).

C — **Una copia de documentos importantes**
(identificación, documentos migratorios, partidas de nacimiento de hijas o hijos) guardada en un lugar accesible, fuera del alcance de quien ejerce la violencia, o en formato digital en un correo electrónico seguro, o compartido con alguien más.

D — **Un contacto de emergencia**
que conozca, en términos generales, la situación, y a quien se pueda avisar rápidamente.

Los Anexos de esta guía incluyen una plantilla completa para desarrollar este plan con más detalle.

Seguridad digital: cuidar el territorio virtual

En el contexto de las violencias vicaria, simbólica y digital descritas en el Capítulo 3, el entorno digital merece atención propia:

- ✓ **Revise los permisos de ubicación** de su teléfono y de las aplicaciones que usa, desactive el acceso a su ubicación en las que no lo necesiten.
- ✓ **Active la verificación en dos pasos (2FA)** en sus cuentas de correo y redes sociales, para que nadie pueda acceder a ellas solo con la contraseña.
- ✓ **Use mensajería cifrada** cuando sea posible para conversaciones sensibles.
- ✓ **Revise periódicamente quién tiene acceso** a sus cuentas compartidas (correo, redes, servicios de nube), y retire el acceso a quien ya no deba tenerlo.
- ✓ **Tenga cuidado con los dispositivos compartidos**: si comparte un computador o teléfono con quien ejerce violencia, evite guardar contraseñas o buscar información sensible como rutas de ayuda desde ese dispositivo.

Soberanía digital feminista

Más allá de estas medidas puntuales, proponemos pensar la seguridad digital desde una idea más amplia, la soberanía digital feminista, es decir, el derecho de cada mujer a decidir qué información sobre sí misma circula, quién puede verla, y a desconectarse cuando lo necesite, sin que eso se use en su contra. La tecnología debe ser una herramienta de autonomía y de tejido de redes, como lo es esta misma guía, no un instrumento adicional de control.



Capítulo 7 — Autocuidado como acto político

Cuidado colectivo, no autocuidado individualista

La ética del cuidado que sostiene esta guía se distingue de las versiones de "autocuidado" que, en los últimos años, se han vuelto casi un producto de consumo individual. Cuidarse, en el sentido que proponemos aquí, no es un día de spa, ni una lista de hábitos personales, es una estrategia de resistencia colectiva, que entiende que ninguna mujer sana del todo en soledad, y que sostenerse a una misma y sostener a otras son, en el fondo, el mismo gesto político.

Desmontar la culpa heredada

La culpa que muchas mujeres sienten frente a las violencias vividas rara vez nace de algo que hicieron, nace de siglos de discursos culturales, religiosos y familiares que han responsabilizado a las mujeres por la violencia que otros ejercen sobre ellas ("algo habrá hecho", "por algo se quedó", "ella lo provocó"). Esta culpa no es personal: es heredada, transmitida generación tras generación como si fuera un mandato.

Desmontarla no sucede de un día para otro, pero empieza por un gesto simple, cada vez que aparezca el pensamiento "fue mi culpa", preguntarse "¿de quién aprendí a pensar esto?" y recordar que esa voz no es la verdad, es un eco.

PRÁCTICA GRUPAL

Simulacro: anclaje colectivo y desescalada

Una práctica que puede ensayarse en grupo, en un momento de calma, para estar mejor preparadas ante una situación real de tensión o crisis. Se desarrolla en cuatro momentos:

1. **Activación simulada:** el grupo acuerda de antemano una señal (una palabra, un gesto) que representa el inicio de una situación de estrés ficticia, para practicar la respuesta sin riesgo real.
2. **Gesto de acompañamiento y permiso:** quien acompaña se acerca y pregunta, sin imponerse, si puede ofrecer cercanía física (una mano en el hombro, un abrazo); el permiso es siempre parte del cuidado.
3. **Anclaje relacional y respiración sincronizada:** ambas respiran juntas, inhalando 4 segundos y exhalando 6, hasta notar que el cuerpo se regula.
4. **Retorno y descarga:** se nombra en voz alta que el simulacro terminó, y se cierra con una frase compartida o un gesto de soltar (sacudir las manos, estirar el cuerpo).

Practicar este simulacro en momentos de calma, no solo leerlo, es lo que permite que el cuerpo "recuerde" cómo regularse cuando una situación real lo requiera.

HERRAMIENTA

Carta de autocompasión y deslinde generacional

Escriba una carta corta, dirigida a usted misma, que incluya:

- Una frase que reconozca lo que ha atravesado, sin minimizarlo.
- Una frase que nombre explícitamente que la culpa que ha cargado no le pertenece a ella sola, sino que fue heredada.
- Una frase de compasión, como la que le diría a una amiga querida en la misma situación.

No es necesario compartir esta carta con nadie. Guárdela, y vuelva a leerla cuando la culpa heredada regrese.

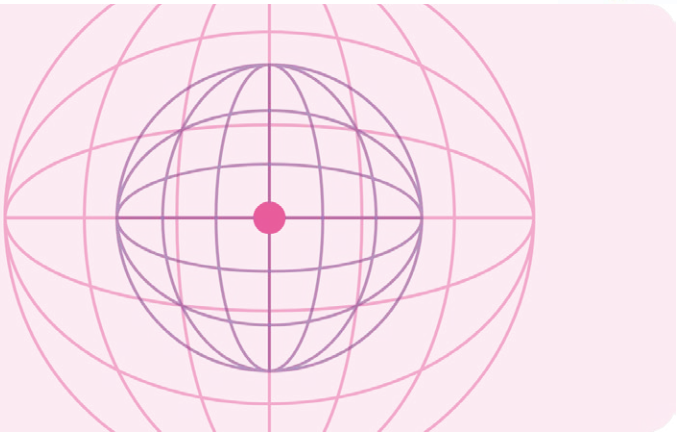
CIERRE

Abrazo somático y deslinde de culpa

Para cerrar este capítulo, puede realizar el abrazo mariposa (descrito en el Capítulo 4) mientras repite mentalmente: *"Lo que viví no fue mi culpa. Lo que cargo, ahora decido soltarlo, poco a poco."*

CAPÍTULO

8



Capítulo 8 — Memoria, cierre y reparación simbólica

La memoria como reparación

Recordar y nombrar lo vivido no es quedarse atrapada en el pasado es, como lo entiende el modelo de reparación simbólica, una forma de que la verdad incluso cuando no hay una sentencia judicial o un reconocimiento institucional, empiece a existir en el mundo. Cada vez que una mujer nombra en voz alta lo que le pasó, sin vergüenza, está construyendo una pequeña pieza de memoria colectiva y de garantía de no repetición, porque lo que se nombra y se comparte deja de ser secreto, y lo que deja de ser secreto es más difícil de repetir impunemente.

Esta guía como red viva

Esta guía no termina en estas páginas. Es, en sí misma, un nodo de la Red de Diplomacia Feminista por la Paz, pensada para seguir creciendo con las experiencias, los aprendizajes y los saberes de cada mujer y cada grupo que la use. Invitamos a que, con el tiempo, cada red local o cada grupo de mujeres que trabaje con esta guía le añada sus propios recursos, contactos y aprendizajes en los espacios de los Anexos pensados para ello.

RITUAL DE CIERRE

El tejido de la red transnacional viva

Si tiene la posibilidad de reunirse, aunque sea virtualmente, con otras mujeres que han usado esta guía, proponemos un cierre simbólico, cada mujer nombra en voz alta una palabra que represente lo que se lleva de este proceso (puede ser "fuerza", "calma", "red", "memoria", cualquier palabra propia). Al terminar, alguien lee en voz alta: *"Esta red no empieza ni termina aquí. Seguimos tejiéndola, una conversación, un cuidado, una mujer a la vez."*

Una última palabra...

Si usted está leyendo esto porque está viviendo, o ha vivido, una situación de violencia: no está sola, aunque en este momento así lo sienta. Esta guía, y la red que la sostiene, estarán aquí cuando decida volver a ellas.

Anexos y Recursos

Ficha de regulación emocional

Puede imprimir esta ficha o guardarla en su teléfono para tenerla a mano en un momento difícil.

Paso 1 — Nombre lo que siente en el cuerpo:

.....

Paso 2 — Nombre la emoción que lo acompaña:

.....

Paso 3 — Elija una técnica de regulación:

- ☐ Respiración 4-6 (inhalar 4 segundos, exhalar 6 segundos, repetir 1 minuto)
- ☐ Grounding 5-4-3-2-1 (5 cosas que ve, 4 que toca, 3 que oye, 2 que huele, 1 que saborea)
- ☐ Abrazo mariposa (golpecitos alternados sobre el pecho, 1–2 minutos)

Paso 4 — Identifique si necesita algo urgente ahora mismo:

- ☐ Un lugar seguro
- ☐ Hablar con alguien de mi red
- ☐ Atención médica
- ☐ Nada urgente: solo necesito este momento para calmarme

FRASE DE ANCLAJE PARA REPETIR

"Lo que siento tiene sentido. No estoy exagerando. Esto va a pasar, y no tengo que atravesarlo sola."

A

Mapa de redes de apoyo

Complete este mapa poco a poco. No es necesario llenarlo de una sola vez, ni tener algo escrito en cada casilla.

TIPO DE APOYO	PERSONA / ORGANIZACIÓN	CONTACTO	NOTAS
Emocional			
Práctico (trámites, cuidado de hijos, vivienda)			
Información y orientación (derechos, rutas locales)			
Salud (médica / mental)			
Legal / migratorio			
Emergencia inmediata			
Comunidad colombiana / diáspora			
Red de Diplomacia Feminista por la Paz		diplomaciafeministaporlapaz@gmail.com	

Sugerencia: revise y actualice este mapa cada 2 o 3 meses, especialmente si cambia de ciudad, de empleo o de situación migratoria.

A

Plan personal de seguridad

Este plan se construye mejor en un momento de calma, idealmente acompañada de alguien de confianza. Puede dejarlo incompleto y volver a él cuando lo necesite.

Palabra o código clave

Mi palabra clave es:

.....

Las personas que la conocen son:

.....

Ruta de salida

Si necesito salir con urgencia, iría a:

.....

¿Cómo llegaría (transporte, distancia, tiempo estimado) ?:

.....

Documentos y objetos esenciales

- ☐ Identificación / pasaporte
- ☐ Documentos migratorios
- ☐ Partidas de nacimiento (propias o de hijas/hijos)
- ☐ Dinero o tarjeta de emergencia
- ☐ Medicinas esenciales
- ☐ Cargador de teléfono o teléfono de respaldo

¿Dónde guardaré una copia de seguridad de estos documentos, física o digital?:

.....

Contactos de emergencia

Nombre: **Relación:** **Teléfono:**

Nombre: **Relación:** **Teléfono:**

Si tengo hijas o hijos a cargo

¿Quién puede cuidarlos con poco aviso?:

¿Qué necesitarían llevar?:

Revisión del plan

Última fecha de revisión: **Próxima fecha sugerida:**

A

Bibliografía

- Andersen, T. (1991). *The Reflecting Team: Dialogues and Dialogues about the Dialogues.*
- Gilligan, C. (2013). *Joining the Resistance* —base de la ética del cuidado retomada en esta guía.
- Herman, J. (2023). *Trauma y recuperación.*
- Lagarde y de los Ríos, M. (2003). *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas.*
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM) y ONU Mujeres (2023). *Género, migración y tareas del cuidado: desafíos en América del Sur.*
- Red Nacional de Mujeres (2025). *Me cuido, nos cuidamos.*
- Red de Diplomacia Feminista por la Paz (2025). *Metodologías de los Encuentros — Diplomacia Feminista.*
- Red Mujer Diáspora (2024). *Guía de atención a mujeres migrantes y refugiadas víctimas de violencia de género.*
- Segato, R. (2016). *La guerra contra las mujeres.*
- White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos.*

Créditos

Coordinación de la Red de Diplomacia Feminista por la Paz: Ingrid García - Herlinda Lucila Hernández Matos - Milena Rocío García Carrillo.

Equipo técnico y profesional: Lady Andrea Rodríguez Pérez - Natalia Cardona González - Angela Brigitte Ramos Peña.

En memoria y reconocimiento a: Diana Alejandra Ibáñez Ahumada.

Con el apoyo de la Unidad para las Víctimas.

© 2026. Red de Diplomacia Feminista por la Paz. Se invita a copiar o distribuir este material, impreso o electrónicamente, siempre que el texto no sea modificado. La publicación comercial no autorizada o la explotación de este material están específicamente prohibidas. Para fines comerciales, adaptación o licenciamiento, escribir a diplomaciafeministaporlapaz@gmail.com.

A

NOTAS

"Esta red no empieza ni termina aquí. Seguimos tejiéndola, una conversación, un cuidado, una mujer a la vez."

diplomaciafeministaporlapaz@gmail.com

Con el apoyo de la Unidad para las Víctimas