

Humanizar las prácticas judiciales

Dina Chávez y Paula Moreno

Resumen

Este artículo aborda los resultados de un Proyecto llevado a cabo con un grupo de ocho psicólogas forenses profesionales, que se dedican exclusivamente a la toma de testimonios de niños, niñas y adolescentes (NNyA) presuntas víctimas y/o testigos de violencia sexual. Además, como parte de su práctica, realizan pericias psicológicas y el abordaje de casos relacionados con personas adultas con discapacidad.

Es decir, la temática de este abordaje se enfoca diariamente en escuchar experiencias de victimización sexual y, ocasionalmente, la intervención en casos graves, como NNyA testigos de femicidios, homicidios o lesiones.

En el año 2022, la responsable del equipo, Lic. Dina Chávez, solicita la intervención de la Lic. Paula Moreno con el objetivo de mejorar las prácticas profesionales y promover el desarrollo de estrategias de autocuidado.

Es relevante destacar que este grupo de mujeres fue el único que, en la provincia de Neuquén, Argentina, continuó trabajando de manera presencial durante la pandemia de COVID-19. Si bien, por supuesto, se tomaron todos los recaudos inherentes al caso (barbijos, mampara, alcohol, etc.), no se puede ignorar el costo tangible de dicha exposición al trauma.

Existen diversos estudios que han focalizado sus investigaciones en las repercusiones respecto de la salud mental de la población en general, como consecuencia de la experiencia de la pandemia.

Contexto de la intervención

En Argentina, particularmente, el periodo de aislamiento debido al COVID-19 fue más prolongado en comparación con el resto del mundo, lo que lleva a pensar que la vivencia traumática fue experimentada de manera más sostenida y prolongada en el tiempo.

Muchas de las mujeres del equipo eran madres de niños pequeños y compartieron su experiencia del temor al contagio, tanto para sí como para con sus seres queridos, en cada ocasión en la que salían de sus hogares para realizar su trabajo. Recordemos que resultaba habitual observar a diario y en todos los medios de comunicación la cantidad de muertos producto de la pandemia. Es decir, éramos testigos de una “guerra” con un enemigo invisible.

Si bien, era posible acogerse a una licencia laboral especial, dado que se las consideraba como tutoras responsables a cargo de una población de riesgo, en este caso niños o niñas, se decidió de manera unánime continuar con las tareas. Dicha decisión se fundamentó en la comprensión de que, justamente, las situaciones de violencia sexual suelen ocurrir, en su mayoría, en el propio entorno familiar de convivencia.

Al respecto, se tuvieron que llevar a cabo muchos replanteos de la práctica cotidiana. Saludar con un beso, una costumbre arraigada en la cultura latinoamericana ya no era posible. Además, el uso del barbijo dificultaba la interpretación del estado emocional de la persona entrevistada. La ansiedad propia de la entrevista se entrelazaba con la incertidumbre de lo que estaba sucediendo, agravada incluso por el registro de las dificultades para respirar, con el aumento exponencial del estado de confusión.

Inicialmente, las medidas de resguardo eran extremas, y sólo a través del ensayo y error se pudo perfeccionar las estrategias de cuidados. Adaptarse a esa nueva realidad, fue un desafío en múltiples aspectos, el cual pudo ser sobrellevado por la dedicación y determinación de encontrar soluciones efectivas.

Ese periodo particular solo se pudo sostener gracias al acuerdo de todos los integrantes del equipo: profesionales, administrativos, guardias y operadores de entrevistas testimoniales. Cada uno de ellos partía del compromiso de comprender que estábamos enfrentando una “pandemia” dentro de otra pandemia. Una pandemia que promovía el aislamiento, creando un escenario propicio para que las victimizaciones sexuales ocurrieran con mayor frecuencia. Es decir, al tiempo en los que ya habíamos escuchado de manera indirecta sobre las experiencias más atroces que pueden sufrir los NNyA, se añadió otra calamidad.

Fue así como transcurrieron dos años (2020/2021) y, al observar el estado actual de las profesionales del equipo, comenzamos a palpar los síntomas del trauma vicario, estrés secundario y fatiga por compasión; una forma específica de *burnout* que emerge de las dinámicas que regulan el campo del cuidado y la relación paciente-cuidador.

En todo momento, y principalmente en tiempos de crisis sociales y de salud, el profesional debe advertir la importancia de la responsabilidad personal del autocuidado, de modo que pueda intervenir en esta relación, identificando la carencia o presencia de recursos psicológicos que favorecen la fatiga por compasión o la satisfacción por compasión, respectivamente.

Por un lado, es una parte común de la historia que se suele compartir en contextos judiciales (y posiblemente en otros), que el rol del perito forense está constantemente envuelto en controversia. Es decir, hay dos bandos: la parte que investiga (Fiscalía), que “acusa”, y la otra, que “se defiende” (Ministerio Público de la Defensa). En el medio, el/la perito intenta llevar a cabo su tarea de una manera metódica, sistemática y, sobre todo, objetiva. Para ello, se toman los recaudos posibles, tales como una continua formación, supervisión, utilización de protocolos de trabajo basado en buenas prácticas. Por último, llega el “examen final”, la instancia de juicio oral, donde el/la profesional deberá dar cuenta del basamento de sus conclusiones definitivas.

Por otro lado, una práctica con tales características, sostenida a lo largo de los años, en un contexto laboral específico, puede desarrollarse en ciertos momentos en un terreno hostil, sumado a la constante escucha de historias ominosas durante la labor. De esta manera, el equipo comenzó a notar que el funcionamiento en “modo defensa” se volvía cada vez más rígido. Al final del día, parte de ese “escudo” dejaba sus huellas en nuestras prendas. Ir a casa implicaba llevarse la carga de historias que escapaban al imaginario y que, lamentablemente, nunca dejan de sorprendernos; y la sorpresa, es decir, algo no esperado o incluso irruptivo, no siempre nos daba tiempo para prepararnos, recibirlo y procesarlo.

Además, el objeto de la tarea de un/a perito forense que se dedica a evaluar y/o escuchar experiencias de agresiones sexuales en NNyA, implica que no podría llegar a su hogar, después de una larga jornada de trabajo, y responder abiertamente a preguntas del tipo “¿cómo te fue en el trabajo?” o “¿qué hiciste hoy en tu trabajo?”. La

noción de que se trata de una tarea laboral de la que nadie quiere saber es compartida por los profesionales. Por lo tanto, nuevamente, el tiempo transcurre y las interacciones sociales tienen su impacto. La conexión social se restringe y las señales de seguridad que permitan confiar comienzan a ser cada vez más difusas. El profesional parece circular en espacios sociales extremos, donde “de eso no se habla”, sorteando esos momentos que van “del silencio incómodo” al “solo hablamos de eso”, como suele ser el contexto laboral judicial.

A su vez, lamentablemente, circula el mito judicial de que mostrar vulnerabilidad no es bien visto. Se asocia el profesionalismo con la fortaleza, como si esta fuera sinónimo de objetividad: “si eres buen profesional, eres fuerte y así deberías mostrarte”.

En relación con este tema, Deb Dana (2009) afirma lo siguiente:

Al [nervio] vago se lo ha denominado como el “nervio de la compasión” [...] las acciones del vago ventral nos conectan con los cuidados. Esta misma energía vagal ventral fomenta la autocompasión: el acto de conseguir estar con nuestro propio sufrimiento con amabilidad. El estado vagal ventral de seguridad y conexión trae consigo el potencial de ofrecer y recibir apapacho: abrazar o acariciar con el alma. La energía vagal ventral aporta curiosidad y voluntad de experimentar. Hay una sensación de posibilidad. En el estado vagal ventral surge la esperanza y ocurre el cambio (pp. 26-27).

En este contexto, el motivo de consulta de un grupo de profesionales se centra en la deshumanización en la atención, la indiferencia frente al dolor del otro, la desconexión emocional, el miedo a minimizar las agresiones, la disociación durante las entrevistas, el predominio de lo intelectual y el funcionamiento en piloto automático. También, se incluyen los síntomas de *burnout*: anestesia emocional, conductas en piloto automático, malestares físicos sin causa orgánica (gástricos, dolores de cabeza), irritabilidad, desconexión entre ellas, problemas de memoria, síntomas psicósomáticos, dificultades en sostener la atención, insomnio/problemas para dormir, fatiga.

Debido a esto, es evidente que la comprensión de la vulnerabilidad y la conexión emocional son aspectos cruciales para abordar las necesidades de este grupo de profesionales y mejorar la calidad de su trabajo.

Propuesta para abordar y mejorar el desempeño del equipo

La iniciativa para realizar este abordaje se basó en los siguientes aspectos:

- Objetivos: Rehumanizar la práctica profesional, disminuir los síntomas de *burnout*, mejorar el rendimiento del equipo y afianzar los vínculos entre las integrantes.
- Ejes de trabajo: a nivel personal y a nivel de equipo.
- Modalidad: Se trabajó con encuentros quincenales durante siete meses.

Las estrategias utilizadas se centraron en diversos aspectos clave:

- Prácticas de atención plena
- Atención plena al cuerpo y sensaciones
- Prácticas compasivas: ideal compasivo, lugar seguro, tonglen, yo compasivo.
- Protocolos de EMDR: protocolo grupal integrativo, protocolo ASSYST Remote.
- Instalación de recursos desde el abordaje EMDR.

Primeros encuentros.

El proceso inicial se centró en una escucha muy profunda de las necesidades del equipo, proporcionando un espacio donde se pudieran comunicar las vivencias más difíciles en términos laborales. Sin embargo, se sabía que el entrecruzamiento con las historias individuales sería inevitable. Y no solamente inevitable, sino que la riqueza misma de la intervención residiría en centrarse en ese delicado entramado.

Al respecto, se abordarán las cualidades de la escucha. Si bien, supuestamente, los terapeutas estamos entrenados en esta área, considero que este entrenamiento no es algo que se adquiere de una vez y para siempre, sino más bien que es una cualidad que se entrena a diario.

La escucha abierta implica una constante apertura de conciencia y un equilibrio flexible de atención plena en uno mismo, para luego ofrecer esa apertura hacia los demás. En este contexto, a estas mujeres que han estado realizando un trabajo arduo, enfrentando múltiples factores de estrés y experimentando agotamiento en sus esfuerzos.

Gregory Kramer (2007) sostiene que “con una atención plena a lo interno y a lo externo, somos conscientes de lo relacional, esto es lo que Martin Buber denomina “el entre”, el flujo incesante del yo y del otro” (p.206).

Kramer (2007) también aborda la posibilidad de una flexibilidad que pueda moverse con la experiencia que cambia continuamente. Esta conciencia interna y externa y la conciencia que es a la vez, interna y externa se valoran y practican (p.206.). En este sentido, la escucha se impregna de esta cualidad para satisfacer las necesidades de este equipo.

Este enfoque demanda una mentalidad flexible que necesita ser entrenada. Como guía del procedimiento, esta intención orientó todo el proceso, asegurando una atención constante hacia mis posibles aferramientos, reacciones emocionales e identificaciones con ciertos pensamientos. El prestar atención a esta reactividad y ampliar la conciencia durante este primer acto de escucha abierta, se proporcionó un modelo claro. Esta disposición de apertura era lo que todo el grupo necesitaba.

Kramer (2007) destaca que este tipo de movimiento requiere cierta estabilidad y calma (p.209), cualidades que se buscaban practicar como parte del objetivo inicial. Poder alojar las dificultades que como seres humanos estaban experimentando, en el trabajo con infancias maltratadas, fue de una gran fortaleza por parte de cada una de ellas. Expresar el dolor que les causaba la desconexión con los niños que estaban entrevistando, donde el piloto automático a menudo dirigía el accionar, así como el temor a desarrollar una insensibilización frente al dolor del otro.

El uso del piloto automático puede interpretarse como una estrategia de supervivencia. Estas mujeres han estado muchos años escuchando aberraciones ejercidas hacia estos niños/as. Algunas de las integrantes reconocieron haber hecho hacer un gran esfuerzo, e incluso utilizaron la palabra “disociarse” para no sentirse afectadas por lo que escuchaban. A esto se suma la gran responsabilidad que sienten y tienen frente a la tarea de resguardar los derechos de la infancia.

Otro motivo que activa el piloto automático está relacionado con las grandes presiones del contexto institucional, como la alta demanda en cuanto al número de entrevistados, informes a realizar, y la evaluación de todos los miembros de la familia, entre otros aspectos.

Este comportamiento, que podría haber sido una estrategia de autocuidado en un principio, surge como respuesta a la necesidad de cumplir con los objetivos de una entrevista tan especial que debe ser videograbada, siendo una instancia excepcional. Se espera que el NNyA entrevistado no tenga que pasar por esa experiencia nuevamente. El propósito de la entrevista testimonial es que sea “la prueba” y el instrumento “testigo” de las vivencias de la víctima. La profesional encargada de llevar a cabo esta tarea será la responsable de “defender” el relato del NNyA.

Así, al tratarse de una entrevista forense investigativa, se busca obtener detalles específicos: quién, dónde, cómo, cuándo, etc. Esta información es de vital interés para la investigación, ya que de ella depende en gran medida la continuidad o no de una imputación por delito. Por lo tanto, el profesional debe conseguir esos objetivos en cada entrevista, pero siempre resguardando y propiciando una mirada amorosa y continente a esa mirada infantil, la cual ha sido que se ha visto traicionada en muchas ocasiones por quien debería ser una de sus figuras de mayor confianza.

Para aquellos que no están familiarizados con esta tarea, es importante mencionar que esa entrevista testimonial, además de ser videograbada desde su inicio hasta su culminación, es “observada” por profesionales del ámbito legal como la Fiscalía, la Defensa y la Defensoría del NNyA. En su mayoría, estos profesionales desconocen la idiosincrasia de la infancia, por lo que, en ocasiones, demandan a ese NNyA, exigencias testimoniales difíciles de satisfacer, incluso para un adulto.

Por lo tanto, se trata de una tarea que en sí misma está inserta en un marco de alta exigencia y exposición. Si bien, sabemos que las entrevistas perfectas no existen, es un anhelo profesional que la experiencia permita minimizar al máximo posible el margen de error.

Además, es importante tener en cuenta que esta es una tarea que solo se puede aprender en la acción. Es decir, aunque existen marcos teóricos, protocolos y modelos de entrevistas, todo esto debe ser complementado por la manera en que los niños, niñas y adolescentes (NNyA), con su esfuerzo y recursos emocionales, lingüísticos y cognitivos, intentan explicar a un grupo de adultos aquello que es inexplicable, aquello que nunca debió suceder. Será tarea del profesional ser el puente entre estos dos mundos: la infancia y la adultez.

Asentar las bases

El primer paso del trabajo consistió en establecer las condiciones necesarias para el proceso que se desarrollaría. Para este objetivo, después de evaluar los síntomas de burnout manifestados por las integrantes, se decidió abordar el tema de la seguridad, tanto externa e interna.

En relación con la seguridad externa, se procuró organizar los encuentros en un ambiente relajado, fuera del lugar de trabajo para evitar interrupciones. Fue fundamental buscar elementos concretos que permitieran a las integrantes del equipo sentirse seguras. Cada profesional identificó los rituales que les ayudaban a mantener la calma en el entorno laboral.

En este punto, se combinaron dos posibilidades de intervención: la implementación de rituales de calma y la búsqueda de seguridad. Los rituales son prácticas muy importantes a la hora de generar conexiones neuronales positivas. Estos rituales sostienen la identidad del grupo y permiten gestionar dos cuestiones esenciales: la coherencia y la previsibilidad. Pensemos que las profesionales del equipo, pudieron desarrollar síntomas similares a los del impacto traumático. Con esta premisa, sabemos que, en el trauma, todo es caos y desregulación. Por este motivo, generar estos rituales darían sustento a la seguridad.

Entre los rituales elegidos encontraron buscar aromas para perfumar la sala de trabajo, colgar en una pared una frase como recordatorio del estar presentes y en comunidad amable, no dejar de lado el refrigerio, disponer de un día a la semana para un desayuno compartido, no dejar que alguna compañera tome las entrevistas periciales sola. Debido a la falta de tiempo y a la gran cantidad de familias que debían ser entrevistadas, estaban trabajando de manera aislada, sin poder contar con la perspectiva de una colega que permitiera un abordaje más eficaz.

La búsqueda de elementos en el ambiente que permitan generar las condiciones de seguridad y calma se extendió a la manera en que el ambiente recibiría a NNyA en el Tribunal. Si bien el equipo ya venía desarrollando métodos de trabajo sensibles al trauma: acompañamiento canino en Cámara Gesell y la decoración de la sala por parte de los niños y niñas, esta misma premisa se extendió a la atención de los NNyA que concurren al Juzgado.

Cada profesional comenzó a diseñar formas más amables de recibir a los NNyA: prepararon tarjetas para regalarles al salir de la declaración testimonial, dibujos para pintar antes y después de la entrevista, y pequeñas piedras como recordatorios de la valentía de estar allí.

Transformar el espacio físico en un lugar más amable permitió evitar realizar prácticas solitarias. Según Neff (2003), la humanidad compartida es la capacidad de entender que la experiencia humana que vivimos forma parte de una experiencia más amplia, compartida por otros, en lugar de verlo como experiencias individuales y separadas (p. 89).

Al respecto, se implementaron las siguientes estrategias:

- Realizar una pausa durante la jornada para no perder atención.
- Usar el humor y tratar amorosamente a los NNyA víctimas.
- Salir del protocolo más formal, poder mirarlos a los ojos y esperarlos con dibujos para pintar, lo que significa “te veo/te estoy esperando”.
- Cultivar la empatía. Esta práctica es fundamental. La posibilidad de que un niño/a se sienta sentido en estos procesos tan difíciles de atravesar genera un efecto *boomerang* en quienes sintonizan con esos niños/as. Es parte del proceso de mentalización, en donde podemos dar cuenta de la mente del otro, y ese efecto de retorno de la calidez que se ofrece beneficia tanto a quienes la comparten y como a quienes la reciben.
- Anticiparse al día con prácticas de autocuidado.

No podríamos abordar el tema de la seguridad sin mencionar las diversas estrategias que se ofrecieron para la regulación de las emociones. El hecho de reconocer y gestionar las emociones no puede darse como algo preconcebido. Algunas profesionales habían expresado sentirse anestesiadas frente al dolor. Por este motivo, se implementaron dos métodos para crear conciencia y poder distinguir entre diferentes estados emocionales: prácticas de mindfulness y atención plena a las sensaciones corporales.

La decisión del trabajo con *mindfulness* y compasión

Mindfulness se define como la capacidad que tenemos los seres humanos de prestar atención. Que las profesionales pudieran ampliar la conciencia de cómo estaba funcionando sus mentes, podría ser beneficiosa a la hora de detener el piloto automático.

Kabat-Zinn (1990) afirma: “Podemos perdernos muchos momentos que tengamos que vivir por no estar aquí plenamente para ellos. Podemos encontrarnos con que la mayor parte del tiempo lo pasamos en piloto automático puesto, funcionando de forma mecánica y sin darnos cuenta de lo que hacemos o experimentamos” (p. 53 y 54). El autor continúa diciendo: “... al prestar atención nos volvemos, de forma literal, seres más despiertos” (p. 61).

Buscamos entonces ayudar a cada parte del equipo a entrenar esta capacidad. Ninguna de las profesionales tenía experiencias previas en este sentido. Iniciamos un recorrido de descubrimientos y gratas sorpresas.

Se empezó a manifestar un elemento esencial en este despertar, que es la “intención”. No solo la intención en cada práctica de *mindfulness* que iniciábamos, sino también la intención de que esa práctica pudiera estar presente en el día a día. Esto se convirtió en un compromiso y una actitud que se mantuvieron durante todo el proceso y también una vez finalizado este.

El comenzar a practicar la atención plena contribuyó a cultivar una actitud de no juzgar. Esta actitud se practica para poder recibir lo que surge en la conciencia sin intentar cambiar nada de lo que aparece. De esta manera, las profesionales comenzaron a notar cómo se había generado, en cada una y a nivel grupal, un juicio crítico sobre sí mismas, su desempeño, sus emociones y hasta incluso en relación con sus síntomas.

En este punto, más adelante veremos cómo las prácticas compasivas propiamente dichas fueron de gran ayuda para generar una mirada amorosa hacia sí mismas y un mayor autocuidado tanto a nivel individual como del equipo.

Cuando se practica *mindfulness*, tenemos la oportunidad de ir notando todos los contenidos de la mente: pensamientos, emociones, sensaciones. En este recorrido de autoobservación, las psicólogas pudieron ir discriminando las distintas emociones, cultivando la paciencia hacia sus propias mentes y cuerpos, ya que gradualmente fueron notando el correlato fisiológico de cada emoción.

Un gran aliado para llevar adelante estas prácticas fue la creatividad. Cuando surgieron las emociones más difíciles de procesar, como aquellas que daban más serenidad, utilizamos la expresión a través del arte. Pudimos usar técnicas como dibujos y pinturas para expresar los estados emocionales de cada una, como los grupales.

Cabe mencionar un ejercicio que llevamos a cabo durante esta etapa, en donde cada una buscaría elementos de la naturaleza, de su entorno personal y de su vida cotidiana para crear un mandala. El propósito de este mandala era conectar con lo que les daba paz.

Cada participante creó su mandala de manera muy original. Luego, como resultado de este intercambio, como fruto de ese compartir surgió la posibilidad de hacer un mandala grupal. Lo interesante de este modo de armar una intención compartida de paz fue que cada una pudo construir su propio mandala grupal utilizando las fotos de los mandalas de las otras participantes. Surgieron tantos mandalas como combinaciones posibles.

Esto refleja uno de los objetivos de nuestro trabajo: promover la flexibilidad psicológica. Aunque Paula Moreno lideró este proceso, es importante destacar que ella también participó en las prácticas y creaciones del equipo.

Esta decisión resaltó la importancia de poner en práctica una de las cualidades de la compasión: la humanidad compartida.

Según Neff (2003), la humanidad compartida es “la capacidad de entender que la experiencia humana que vivimos forma parte de una experiencia más amplia, compartida por otros, en lugar de verlo como experiencias individuales y separadas” (p. 89). De acuerdo con esto, podemos señalar que las experiencias de humanidad compartida nos brindan la posibilidad de ampliar nuestra mirada y nos permiten observar nuestras experiencias personales desde otra óptica. Ya no las vemos como

hechos aislados e inentendibles para los demás, sino como experiencias que tienen el potencial de conectarnos con los otros. Sobre este punto profundizaremos más adelante (Moreno y Araya, 2021).

En este caso, Moreno formaba parte de ese equipo, ya que era quien las guiaba y tenía experiencia en el trabajo con infancias vulneradas, al igual que las psicólogas del equipo. Así como Paula había sido ayudada en otros momentos, ahora ella simplemente ofrecía un espacio para crear las condiciones de autoobservación, incluyéndose a sí misma.

El establecimiento de un vínculo amoroso y de cuidado genuino no se puede construir solo desde una asimetría relacional (Araya Véliz y Brito, 2016); es necesario construirlo desde el reconocimiento de una vulnerabilidad compartida (Nusbaum, 2001).

El reconocimiento de la interconexión y la visión de la humanidad compartida abre la posibilidad de resignificar las experiencias, lo cual permite que no queden aisladas y descontextualizadas. Este enfoque posibilita reconocer que una experiencia abordada desde una sola perspectiva sea incomprensible y dolorosa, mientras que desde una perspectiva más amplia sea entendida también como un aprendizaje.

El desarrollo de la toma de perspectiva desde la humanidad compartida abre la oportunidad de interpretar nuestra propia experiencia, no solo como una experiencia aislada e incomprensible, sino como una experiencia compartida también por otros. Es decir, implica el reconocimiento de una vivencia que es única y personal, pero que no es exclusiva, ya que otras personas también la han vivido. En relación con esto, Stuurman (2008, como se citó en Moreno y Araya, 2021) afirma sobre la humanidad compartida que, en su forma más radical, es la noción de que, a pesar de las diferencias, los seres humanos somos inequívocamente semejantes.

El cuerpo en el centro de la escena

Uno de los objetivos primordiales consistió en generar una mayor conciencia del cuerpo y sus sensaciones. Muchas de las profesionales estaban padeciendo síntomas físicos y existía una gran desconexión entre las emociones y sus cuerpos.

Como menciona Bessel van der Kolk (2014)

La disociación es la esencia del trauma. La experiencia abrumadora se divide y se fragmenta, de modo que las emociones, imágenes, sonidos, pensamientos y sensaciones físicas relacionadas con el trauma toman vida propia. Los recuerdos sensoriales se cuelan en el presente, donde se vuelven a experimentar literalmente (p. 72).

Tal como se mencionó anteriormente, las psicólogas expresaron sentirse disociadas, sin poder conectar con ellas mismas o con los otros.

Muchas de ellas se dieron cuenta de cómo les había afectado escuchar durante tantos años las historias de trauma de los NNyA a quienes entrevistan. Habían desconectado el cuerpo y las emociones como una manera de afrontar el horror de lo que escuchaban. Sin embargo, esto estaba afectando su calidad de vida y su desempeño laboral.

El objetivo del trabajo con estas mujeres sería que pudieran sentirse seguras dentro de sus propios cuerpos. Reconectar de manera amorosa con sus sensaciones corporales facilitaría la regulación de sus emociones.

Una de las psicólogas comentó que durante una entrevista de Cámara Gesell sintió tristeza por lo que el niño estaba contando. Pudo reconocer esta emoción y gestionarla gracias a las estrategias construidas.

Otra compañera experimentó una gran sensación de impotencia durante una entrevista con un adulto que había maltratado a un niño. En otras ocasiones, esta psicóloga mencionó que pudo reconocer sentir rabia. Sin embargo, en esta ocasión, pudo identificar lo que estaba sintiendo y solicitó ayuda a una compañera.

Dice van der Kolk (2014) que “el precio de ignorar y distorsionar los mensajes del cuerpo es ser incapaz de detectar qué es realmente peligroso o dañino para nosotros e, igual de malo, qué es seguro o fortalecedor. La autorregulación depende de mantener una relación cordial con nuestro cuerpo” (p. 109).

En esta parte del proceso, realizamos prácticas de atención plena enfocadas en las sensaciones corporales. A medida que fuimos profundizando esta práctica, las profesionales comenzaron a distinguir el correlato físico de una emoción y a ser

conscientes de ello antes de que se desencadenara una respuesta automática. Esta capacidad para detenerse y pausar la respuesta permitió una forma de actuar más reflexiva y menos mecánica

Compasión como guía

Gilbert (2009) señala que “la compasión puede definirse como un comportamiento que busca nutrir, cuidar, enseñar, guiar, orientar, calmar, proteger y ofrecer sentimientos de aceptación y pertenencia para beneficiar a otra persona” (p. 248). Por su parte, Kolts (2020) sostiene que “la compasión implica dejarnos conmover por el sufrimiento y experimentar la motivación para ayudar a aliviarlo y prevenirlo” (p. 21).

Con estas premisas en mente, se ofrecieron al equipo prácticas para cultivar esta disposición, ya sea para conectar con el sufrimiento de las infancias de una manera diferente a cómo se venía haciendo y para poder crear una disposición de cuidado hacia el propio sufrimiento. La manera que fuimos desarrollando estas prácticas implicó un enfoque distinto para abordar el dolor por el sufrimiento de la infancia y del agotamiento laboral. No se proponía evitarlo, sino crear las condiciones para acercarse a él y encontrar nuevas estrategias de afrontamiento. Esto permitiría pasar de una perspectiva centrada en las amenazas a una perspectiva que fomente una mente más abierta, flexible, reflexiva.

En una sesión, recuerdo el comentario de una psicóloga: “Ese día decidí mirar a los ojos a ese niño, que estaba ahí sentado detrás de la mesa del escritorio de la Cámara Gesell. Cuando pude detenerme en esa mirada, algo cambió. La entrevista fue diferente” (sic). Cuando se comienza a practicar la compasión, se abre la posibilidad de entrenar otras cualidades como la empatía, la mentalización y la toma de perspectiva.

En este sentido, voy a tomar prestado el concepto de coraje emocional de Kolts (2020) p. 62), ya que todo el equipo ha expresado desde el principio su voluntad de acercarse y conectar con los sentimientos difíciles. Para lograr esto, fue fundamental asentar el sentimiento de seguridad y explorar desde allí sus experiencias. Este proceso generó a su vez la confianza necesaria para llevar adelante acciones orientadas a los objetivos planteados.

Por otro lado, he realizado una adaptación de la “Terapia Centrada en la Compasión” que desarrolla Paul Gilbert, sobre la cual se apoyan los conceptos que se vienen desarrollando en este apartado. Esta terapia fue promovida por Gilbert en 1980 y está pensada para la atención clínica de pacientes, pero es posible aplicarla en contextos como los de este proyecto. Si bien no desarrollaremos los fundamentos de esta terapia, tomaremos algunos de sus conceptos nodales para dar cuenta del trabajo realizado.

Fuimos descubriendo la manera de crear coherencia emocional, entendiendo cómo funcionan los tres sistemas de regulación emocional. Estos sistemas son: el sistema de amenaza, el sistema de logro o impulso y el sistema de calma (Kolts, 2020, pp. 118-121).

Según Kolts (2020) el sistema de amenaza moviliza emociones como el miedo, la ira, la ansiedad frente a la percepción de algún peligro, interno o externo, movilizando las acciones de lucha, huida o sometimiento. En este punto, la atención puede verse disminuida y los pensamientos e imágenes mentales pueden verse adheridos a la amenaza, impidiendo la capacidad de distanciarse de las emociones.

El sistema de logro está relacionado con los objetivos o logros que perseguimos, incluyendo nuestros sistemas de recursos.

El sistema de calma o seguridad se asocia a sensaciones de paz, calma, seguridad que ayudan a equilibrarnos cuando aparecen las amenazas. Dice Kolts (2020) que este sistema está relacionado con las experiencias de afecto, aceptación amabilidad y afiliación. Al estar seguros la atención está relajada y reflexiva, podemos explorar y llevamos adelante conductas prosociales (p. 122).

Parte de esta adaptación consiste en crear ciertos medios más amables a la hora de entender y encarnar los conceptos de la compasión y el desarrollo de nuestra mente/cerebro. Uno de esos medios fue la creación de un títere del cerebro¹ terapéutico, ideado por mí y llevado a cabo por una realizadora de títeres: Adriana Flaiban.

¹ Este títere forma parte de una adaptación mucho más compleja que incluye una serie de marionetas y objetos narradores de historias que completan la adaptación y que no serán descriptos en este artículo.

La marioneta muestra cómo los tres sistemas de regulación, diferenciados por los colores que Gilbert propone (rojo, azul y verde), están en acción en nuestra mente. Utilizarla como herramienta de trabajo ayuda a llevar a lo concreto los conceptos más abstractos. (Moreno, s. f.)

Parte del trabajo clínico en este momento fue:

- Poder ayudar a las psicólogas en la detección de los disparadores que activan cada sistema a nivel individual como grupal.
- Explorar cada sistema en ellas según la amenaza apareciera desde el afuera o desde el adentro de su mundo interno.
- Generar recursos nuevos y validar los ya existentes para regular el sistema de logro
- Generar prácticas que activan el sistema de calma.

Es interesante destacar que se han hecho prácticas creativamente adecuadas a este proyecto: por ejemplo, se ha creado una práctica del “ideal compasivo comunitario” (Moreno, 2022). La práctica del ideal compasivo es una práctica que ayuda a lidiar con la autocrítica al aprender a calmarnos y desarrollar sentimientos como la ternura, el coraje, la fortaleza, la bondad y la sabiduría. Es una práctica de imaginación. En esta adaptación, se creó junto al grupo un ideal compasivo comunitario para poder acceder a él como equipo y fortalecer entre ellas estas cualidades.

En este artículo no se desarrollará el papel que tienen la creatividad, la imaginación y la mediación del arte como médula de todo este proceso. Sin embargo, cada sesión de encuentro estuvo nutrida del arte: con el uso del “títere cerebro” o con la creación de este ideal compasivo comunitario, el uso de mandalas hechos con objetos de la vida cotidiana y de la naturaleza, el uso de cuentos para generar regulación emocional y prácticas de mindfulness.

Dentro de las prácticas compasivas, hemos incluido las prácticas de autocompasión, ayudando a que el cambio de perspectiva y de razonamiento que genera el trabajo compasivo llegue también a la propia persona. El objetivo también ha sido crear un estilo de vida más compasivo, tanto para el equipo como para las infancias que llegan a la consulta. Al respecto, dice Kolts (2017) que “el cultivo de la compasión en

nosotros mismos contribuye a crear sentimientos de seguridad y paz en otras personas” (p. 207).

Este trabajo implicó llevar a cabo un cultivo de la comunicación compasiva, donde la escucha se volvió más empática, abierta y flexible. Esto se reflejó tanto dentro del equipo como en la atención brindada a la población.

Abordaje desde la Terapia EMDR

Se implementaron diversas intervenciones basadas en el modelo EMDR. Por un lado, se aplicó el protocolo de tratamiento Acute Stress Syndrome Stabilization (ASSYST)-Remoto para algunas integrantes del equipo, considerando el impacto de la situación puntual que estaban enfrentando en la atención de una causa judicial. Además, se llevó a cabo la instalación de recursos y la creación de un lugar seguro.

“La terapia EMDR es guiada por el modelo del procesamiento de la información a estados adaptativos, el cual postula que las redes de memoria son la base de la patología y la salud mental” (Shapiro, 2001, como se citó en Jarero y Artigas, 2018, p. 1).

Bajo la hipótesis de que las profesionales se encontraban bajo el efecto de un estrés continuado a partir de los síntomas reportados, se pudo trabajar con ellas para reducir la activación psicofísica que manifestaban.

Jarero y Artigas (2022) explican que es posible que el riesgo de desarrollar TEPT o desórdenes comórbidos como ansiedad o depresión, se ven incrementados con el número de exposiciones (p. 3). Como ya lo hemos descrito, el equipo de trabajo hace muchos años que se encontraba expuesto a una traumatización vicaria.

El objetivo del protocolo ASSYST está focalizado en la estabilización de la persona a través de la reducción o eliminación de la perturbación causada por los componentes somato-sensoriales de la memoria patogénica, para alcanzar niveles óptimos de activación, y así facilitar al SPIA el subsecuente procesamiento natural y adaptativo de la información (Jarero, 2023).

El protocolo está diseñado para trabajar con la perturbación psicológica y la activación fisiológica o somática que experimentan las personas debido a los síntomas de intrusión del TEPT, los cuales están asociados con los recursos de las experiencias

adversas. Este enfoque considera componentes sensoriales, emocionales y fisiológicos.

El objetivo de estos protocolos de tratamiento se centra en la regulación de la hiperactivación de la rama simpática del Sistema Nervioso Autónomo del paciente, a través de la reducción o eliminación de la activación producida por los componentes sensoriales, emocionales o fisiológicos de los recuerdos perturbadores o patogénicos de las experiencias adversas. Esto se hace para lograr niveles óptimos de activación del Sistema Nervioso Autónomo, detener la secreción de las hormonas del estrés y reestablecer las funciones de la corteza prefrontal, como el procesamiento de la información. Esto facilita al SPIA (Sistema de Procesamiento de la Información Adaptativa) el posterior procesamiento adaptativo de la información (Jarero, Artigas, 2022).

En cuanto a la instalación de recursos, si bien ya se ha descrito la importancia de afianzar los recursos existentes y desarrollar nuevos, es fundamental hacer hincapié en una mirada desde la resiliencia. Cuando se fomenta la resiliencia tanto a nivel individual como grupal implica trabajar desde la creación de experiencias que fomenten la confianza, el dominio o competencia corporal. Algunas cualidades de esta resiliencia están relacionadas al uso del humor, la capacidad creativa y el disfrute, aspectos que buscamos resaltar en todo el proceso. Además, ampliar la conciencia en el apoyo que brinda el equipo, ha permitido gestionar la resiliencia a nivel grupal.

Cathy Malchiodi (2023) describe la resiliencia utilizando el concepto de las tres C: calma, conexión y confianza (p. 435). Estos pilares fueron fundamentales para el desarrollo de mayores recursos.

Por lo tanto, hemos trabajado tanto desde EMDR como desde la narrativa, así como desde el mindfulness y la compasión, para la instalación de recursos a nivel individual y grupal.

Resultados finales

Al concluir los meses de trabajo, se evaluaron las siguientes mejoras reportadas por el equipo profesional:

- Se descubrieron diversas formas de conectar con los niños, renovando la intención de defender sus derechos.
- Se adoptaron micro gestos de conexión, como llamar a los niños por su nombre y acercarse físicamente a ellos.
- Se implementó un "amuleto de bienestar" para ofrecer a los niños.
- Se promovió la práctica de permitirse sentir y reconocer los propios triángulos de conciencia.
- Se enfatizó en atender las necesidades básicas de los niños entrevistados, como ir al baño, descansar y jugar.
- Se observó una escucha empática al responder con autenticidad.
- Se fortalecieron los recursos internos del equipo, fomentando la colaboración, el apoyo mutuo y la implementación de estrategias de calma a nivel grupal.
- Se registró una mejora en los síntomas físicos individuales.
- Se promovió la idea de no evitar sentir para poder responder en lugar de reaccionar.
- Se desarrolló una mayor conciencia sobre el autocuidado.
- Se notó una disminución en la autocrítica.
- Se llevaron a cabo acciones para implementar elementos de bienestar a nivel institucional.
- Se reconoció el impacto de la escucha prolongada de historias de violencia y la activación de conductas reparadoras.
- Se vislumbró la posibilidad de prevenir síntomas de estrés.

Resultados que se han sostenido en el tiempo

Para promover la anticipación y la colaboración, se estructuró la agenda laboral asignando tareas específicas en duplas. Por ejemplo, una dupla sabe que los lunes y miércoles realizará entrevistas testimoniales. Además, ambas profesionales comparten una misma oficina, lo que facilita una sincronización adecuada con la tarea del día. Posteriormente, los martes y jueves, esa misma pareja se dedica a la confección de informes, por mencionar una tarea.

En este esquema, una profesional lleva a cabo la entrevista mientras que otra la observa y acompaña, tanto a la entrevistadora desde la sala de observación como al niño durante la sesión de preguntas y respuestas.

Se presta especial atención al registro de sensaciones corporales por parte de la entrevistadora, buscando conectar con el reflejo emocional de aquellos que comparten su sufrimiento. Estas sensaciones, tanto corporales como emocionales, se comparten con las compañeras.

Además, se implementan estrategias flexibles durante la observación de las entrevistas. En ocasiones, estas observaciones se realizan en vivo, mientras que en otras se utilizan grabaciones. Recientemente, se ha comenzado a ensayar la estrategia en la que la observadora no siempre cuenta con toda la información detallada del caso, sino con una descripción general. Esta nueva aproximación permite un monitoreo más flexible, sin preconcepciones, lo que facilita contrastar y comprobar si el contenido obtenido es lo suficientemente claro para entender cabalmente la narrativa del niño, niña o adolescente.

En el grupo de WhatsApp, se comparten una variedad de contenidos que van desde materiales académicos hasta anécdotas laborales o personales, e incluso videos que circulan en redes sociales. Estos intercambios no solo abarcan aspectos cotidianos, sino que también incluyen momentos que nos recuerdan la riqueza de la infancia y la esencia de las miradas, estilos, palabras y gestos genuinos de los niños. A través de esta plataforma, se comparten sentimientos y experiencias compartidas.

Además, el grupo celebra ocasiones especiales como nacimientos, cumpleaños, logros académicos, y se acompaña en momentos de tristeza como duelos, ofreciendo apoyo emocional cuando es necesario.

La mayoría de las integrantes del equipo han mantenido los rituales que han elegido, lo que contribuye a mantener un sentido de comunidad y conexión entre ellas.

Durante las actividades laborales, se presta especial atención a la ingesta de agua tanto durante las entrevistas como a lo largo de la mañana en general. Asimismo, se intenta respetar el horario del refrigerio compartido, que se convierte en un momento de encuentro y conexión entre los miembros del equipo.

La pasión por el trabajo se refleja en el constante deseo de búsqueda académica del equipo. La gran mayoría cuenta actualmente con más de una especialidad, posgrado, maestría, etc., en áreas como forense, niñez y adolescencia, evaluación y diagnóstico, neuropsicología, y psicología del testimonio.

Existe un consenso en las estrategias de organización de la agenda y en la toma de decisiones profesionales, con el objetivo de transmitir un mensaje coherente y unificado al resto de la institución judicial.

Se fomenta un fuerte sentido de pertenencia en el equipo, ya que la gran mayoría elige trabajar en esa tarea y en ese lugar.

Además, se lleva un registro de distintos hitos durante el año, como fotos, imágenes y mensajes de personas significativas para el equipo. Al finalizar el año laboral, se realizan rituales como la decoración del árbol de Navidad (que antes no existía), la preparación de galletitas de jengibre para el equipo y el personal administrativo, y la edición de un video que resume diversas experiencias y vivencias del equipo.

Los NNyA dejan sus huellas en forma de dibujos y mensajes escritos, incluso para aquellos otros niños, niñas o adolescentes que vendrán posteriormente. Se ha considerado la posibilidad de crear un "diario" para los niños que fueron entrevistados, donde ellos escriban en papeles de colores y nosotras los vayamos pegando en un libro. Además, el Proyecto de Perros de Asistencia Judicial también surge en el contexto de cuidar y ser cuidados.

Reflexión final

El piloto de este proyecto representa un logro sustancial en varias áreas de trabajo. Desde la perspectiva de las profesionales del Equipo Judicial, se ha logrado una disminución en su sintomatología y una mejora en las pautas de vinculación consigo mismas, con sus compañeras y con los clientes que atienden diariamente.

La posibilidad de generar conciencia sobre la humanización de las prácticas judiciales se convierte en un objetivo primordial. El beneficio en la salud psicofísica de las profesionales tiene un impacto directo en la atención que brindan a la infancia que reciben a diario, una infancia que ya ha sufrido el impacto del trauma debido al maltrato infantil al que han sido sometidos. Esto genera un espacio donde se puede recibir a los niños, niñas y adolescentes para que se sientan seguros, siendo este el

primer eslabón para su recuperación. El rol de los peritos judiciales como tutores de resiliencia representa un cambio de paradigma verdaderamente revolucionario.

El cuidado de los equipos que trabajan con infancias en el poder judicial es un factor que frecuentemente se pasa por alto en muchos entornos. La preocupación y el compromiso del equipo, junto con los resultados expuestos, subrayan la necesidad de visibilizar este aspecto.

Bibliografía

Castro C., V. (2020-2021). La CUARENTENA - CONFINAMIENTO levanta polvo y activa memorias que nublan el presente. *Revista Iberoamericana de Psicotraumatología y Disociación*, 11. Recuperado de https://www.revibapst.com/_files/ugd/c70085_502053bf389a4d5abc9bc79b87980989.pdf

Dana, D. (2019). *La teoría polivagal en terapia. Como unirse al ritmo de la regulación*. Eleftheria.

Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. New Harbinger Publications.

Jarero, I. (2023). Protocolos ASSYST© para Cuidados Críticos, Respuesta Rápida, e Intervención Temprana en Salud Mental. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/357810869_Protocolos_ASSYSTC_para_Cuidados_Criticos_Respuesta_Rapida_e_Intervencion_Temprana_en_Salud_Mental

Jarero, I., & Artigas, L. (2020). Conceptualización teórica sobre el trauma agudo y el estrés traumático continuado basada en el modelo del SPIA. *Revista Iberoamericana de Psicotraumatología y Disociación*, 10.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Vivir con plenitud las crisis*. Kairos.

Kolts, R. (2020). *Manual clínico de Terapia Centrada en la Compasión*. Desclee de Brouwer.

- Kolts, R., y Chodron, T. (2017). *Vivir con el Corazón. Como cultivar compasión cada día*. Dharma.
- Kramer, G. (2007). *El diálogo en plena conciencia El sendero interpersonal hacia la liberación*. Desclee De Brouwer.
- Malchiodi, C. (2023). *Trauma y terapia de artes expresivas. Cerebro, cuerpo e imaginación en el proceso de curación*. Eleftheria.
- Moreno, P. (2022, noviembre 16). Un ideal compasivo comunitario. Recuperado de <https://www.paulamoreno.org/post/un-ideal-compasivo-comunitario>
- Moreno, P. (s. f.). Recursos Terapéuticos. Recuperado de <https://www.paulamoreno.org/recursos-terap%C3%A9uticos>
- Moreno, P., & Araya Véliz, C. (2023). La humanidad compartida como parte de la intervención clínica en niños y niñas que han sufrido traumas relacionales. *Revista de psicotraumatología*, 11. Recuperado de www.revibapst.com
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2,
- Van der Kolk, B. A. (2014). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma* (M. Foz Casals, Trad.; 3a. ed.). Eleftheria.