TORTURA

Anteriormente

Actividades
- Fuga
- Introspección
- La desactivación militante
- La vida se transforma
- Tensa espera

Sentimientos
- Silencio
- Soledad
- Ansiedad
- Pesadillas
- Miedo a la detención

Métodos

Físicos
- Madera
- "Barra"
- "Quirófano"
- "Bolsa"
- Electrodos
- Golpes
- Posturas
- Ejercicios

Psicológicos
- Humillación
- Desprecios
- Amenazas
- Autoinculparse
- Explotar debilidades
- Engaños en el amor
- Técnicas para romper la identidad

Sexuales
- Violación
- Agresión
- Ataques
- Tocamientos
- Caricias
- Sexismo

Consecuencias

Emocionales
- Anulación
- Perder autoestima
- Vergüenza
- Debilidad
- Desesperanza
- Frustración
- Odio
- Ansiedad
- Inquietud
- Miedo

Creencias personales
- Dependencia
- Culpa
- Falta de seguridad
- Desconfianza hacia el mundo
- Distorsión entre el bien y el mal
- Convertirlo en inverosímil
- Pérdida de control
- Disociación

Sexuales
- Anulación de la feminidad
- La pérdida de la intimidad
- Pérdida de identidad sexual
- Complejos físicos

Significado

Sentimientos
- Violencia
- Incomunicación
- La destrucción de la persona
- Dolor
- Pérdida de identidad
- Querer morir
- Soledad
- Pérdida de tiempo
- Falta de percepción
- Sentirse objeto

Sensaciones físicas
- Oscuridad
- Mal olor
- Humedad
- Suciedad
- Asco

Posteriormente

Recursos para superarlo

SOCIALES
- Reparación
- Compartirlo
- Solidaridad
- Mostrarlo
- Credibilidad
- Lucha
- Referencias
- Verdad
- Dignidad

INDIVIDUALES
- Entender
- Trabajar
- Curar
- Recuperar la seguridad
- Reconstruir la vida
- Fuerza interior

Dificultades de superación

SOCIALES
- Impunidad
- Silencio
- Hipocresia
- Normalización
- Amnesia

INDIVIDUALES
- Silencio
- Ignorancia
- Aislamiento