

DECIMO INFORME

OBSERVATORIO NICARAGUENSE CONTRA LA TORTURA



DECIMO INFORME
OBSERVATORIO NICARAGÜENSE
CONTRA LA TORTURA

PRESENTACIÓN



El presente informe recoge la experiencia acumulada durante los últimos cinco años en los procesos de acompañamiento psicológico desarrollados por el Colectivo de Derechos Humanos Nicaragua Nunca Más, tanto en espacios de psicoterapia individual como en intervenciones grupales dirigidas a personas excarceladas, sobrevivientes de tortura y exilio, personas que se han visto obligados a abandonar Nicaragua como consecuencia de la persecución política y la violencia estatal.

Este documento tiene como objetivo central dar cuenta del impacto profundo y multidimensional que la violencia y la represión ejercen sobre la vida de quienes las padecen, así como evidenciar los caminos de reparación y reconstrucción posibles a través de la atención psicosocial especializada. Su alcance trasciende el plano clínico: busca también contribuir a la visibilización de crímenes de lesa humanidad, fortalecer los procesos de memoria y justicia, y respaldar a los Estados y organismos internacionales en la generación de políticas de acogida, protección y reparación para las víctimas.

La intención de este informe es doble. Por un lado, ofrecer un análisis que sirva como herramienta para la denuncia, el reconocimiento y la defensa de los derechos humanos; por otro lado, poner en valor la resiliencia de las víctimas y la importancia de sostener programas de atención que permitan su recuperación integral. Cada testimonio y cada proceso terapéutico documentado representan no solo un avance en la vida de las personas acompañadas, sino también un aporte a la construcción colectiva de justicia y a las garantías de no repetición.

De esta manera, se pretende fortalecer la articulación entre la atención clínica, la acción social y la incidencia política, en beneficio tanto de las víctimas como de las comunidades y países que las acogen, reafirmando el compromiso de las organizaciones que defienden sus derechos y trabajan diariamente por su dignidad, recuperación y acceso a la justicia.

Como parte de ese compromiso integral con las víctimas, la verdad y la memoria histórica, el presente documento constituye el décimo informe público del Observatorio Nicaragüense contra la Tortura, iniciativa especializada del Colectivo de Derechos Humanos Nicaragua Nunca Más orientada a documentar, sistematizar y denunciar la práctica de la tortura y otros tratos crueles, inhumanos o degradantes cometidos en Nicaragua desde abril de 2018. A lo largo de sus nueve entregas anteriores, el Observatorio ha contribuido a visibilizar ante la comunidad nacional e internacional la existencia de una política represiva sostenida en el tiempo, basada en la detención arbitraria, la violencia estatal, el encubrimiento institucional y la utilización del miedo como mecanismo de control social.

Los hallazgos acumulados en estos informes han permitido identificar más de 40 formas o métodos de tortura ejercidos contra personas presas políticas y víctimas de persecución, entre ellas golpizas, asfixias, choques eléctricos, quemaduras, aislamiento prolongado, privación de atención médica, violencia sexual, amenazas contra familiares y simulaciones de ejecución. Asimismo, se ha logrado individualizar a más de 170 presuntos perpetradores vinculados a estructuras policiales, penitenciarias, paraestatales y autoridades estatales. Este acervo documental ha servido para evidenciar patrones de actuación, cadenas de responsabilidad y la evolución de la represión hacia nuevas expresiones como el destierro, la desnacionalización y la persecución transnacional, constituyendo además una base relevante para futuros procesos de verdad, justicia, reparación integral y garantías de no repetición.

Desde el año 2020 y hasta la fecha, el Colectivo de Derechos Humanos Nicaragua Nunca Más ha brindado acompañamiento psicológico a 304 personas nicaragüenses exiliadas residentes en Costa Rica y otros países. Muchas de ellas han manifestado haber sido víctimas de detenciones arbitrarias, traslados a centros penitenciarios, estaciones policiales y centros clandestinos, donde habrían sufrido actos que vulneraron gravemente su integridad física y mental, violentando derechos fundamentales como la libertad personal, la seguridad y la dignidad humana.

Las denuncias recibidas reflejan la persistencia y sofisticación de mecanismos de control, castigo y persecución dirigidos contra personas consideradas opositoras. Estos actos son atribuidos, según los testimonios recibidos, a agentes estatales, cuerpos policiales y militares, así como a estructuras paraestatales, civiles armados y personas investidas de autoridad que actúan para reprimir a la población nicaragüense.

Como parte de nuestro compromiso institucional, deseamos contribuir al análisis desde una perspectiva psicosocial de la política represiva implementada por el régimen encabezado por Daniel Ortega y Rosario Murillo, centrada en la comisión de graves violaciones a derechos humanos y crímenes de lesa humanidad, incluyendo asesinatos, desaparición forzada, tortura, tratos crueles, inhumanos y degradantes, deportación y traslados forzosos. Asimismo, consideramos indispensable visibilizar las afectaciones psicológicas inmediatas y sus impactos a largo plazo en las víctimas directas, sus familias y la población en general.

La violación de derechos humanos, especialmente a través de la tortura y la detención arbitraria, deja cicatrices profundas que van más allá del sufrimiento físico inmediato. Estas experiencias traumáticas no solo impactan a quienes las sufren directamente, sino que también afectan desde la raíz a sus familias, comunidades y redes afectivas.

Medir los daños y efectos de la represión en los cuerpos y en la vida de las víctimas es una tarea necesaria y todavía insuficientemente desarrollada. La situación de Nicaragua no responde a una crisis superada, sino a una represión en curso cuya tendencia apunta al agravamiento y al perfeccionamiento de mecanismos cada vez más brutales de control social.

DECIMO INFORME
OBSERVATORIO NICARAGÜENSE
CONTRA LA TORTURA

OBJETIVOS Y
METODOLOGÍA
EMPLEADA



Población atendida y criterios de inclusión

El presente informe se desarrolla mediante una metodología cualitativa basada en la práctica clínica y en la sistematización de la experiencia acumulada por el equipo de Documentación y Acompañamiento del Colectivo de Derechos Humanos Nicaragua Nunca Más. A través de este enfoque se busca comprender, con mayor profundidad, las afectaciones psicológicas de personas refugiadas, excarceladas y sobrevivientes de tortura, así como el impacto generado en sus entornos familiares y comunitarios.

El análisis se sustenta en la atención psicológica brindada a 98 personas excarceladas y sobrevivientes directas de represión estatal en Nicaragua, de las cuales 40 son mujeres y 59 hombres, incluyendo a 1 menor de edad y a 7 adultos mayores, así como a más de 100 familiares cercanos, como parejas, hijos e hijas, madres, padres y hermanos, que también han experimentado consecuencias emocionales derivadas de la persecución política, la prisión arbitraria, el exilio y la separación familiar.

La población atendida está compuesta mayoritariamente por personas adultas entre los 20 y 50 años, aunque también incluye mujeres adultas mayores, personas de distintas identidades y trayectorias de vida, así como núcleos familiares con niños, niñas y adolescentes impactados por estas dinámicas de violencia. Muchas de estas personas, tras sufrir persecución política, detención arbitraria, tortura física y/o psicológica, se vieron obligadas a buscar refugio en Costa Rica, principal país donde se brinda atención presencial, complementada con acompañamiento virtual para quienes residen en otros países.

La selección de los casos incorporados en este informe consideró principalmente la continuidad terapéutica de los procesos (mínimo de ocho sesiones clínicas y hasta un máximo de doce), la voluntariedad para participar en procesos de evaluación y sistematización, así como la existencia de consentimiento informado.

Se procuró, además, incorporar una mirada diferenciada sobre los impactos sufridos por mujeres, población LGBTIQ+, niños, niñas y adolescentes, reconociendo que las afectaciones psicológicas derivadas de la tortura, el encarcelamiento y el exilio se expresan de manera distinta según género, edad, orientación sexual, identidad de género y condiciones previas de vulnerabilidad.

Técnicas empleadas

La información fue sistematizada a través de un proceso de análisis clínico y psicosocial en el que se identificaron patrones comunes en los relatos, síntomas recurrentes y efectos prolongados sobre la salud mental de las personas atendidas. Como referencia técnica se utilizaron criterios diagnósticos del DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) para la identificación de cuadros compatibles con trastorno por estrés postraumático (TEPT), síntomas depresivos, disociativos y ansiosos.

Asimismo, se analizaron procesos de retraumatización vinculados al contexto de refugio, particularmente aquellos asociados a incertidumbre migratoria, precariedad económica, discriminación y dificultades de integración en los países de acogida, especialmente en Costa Rica.

El proceso metodológico respetó estrictamente los principios de confidencialidad, consentimiento informado, seguridad y no revictimización. Se priorizó en todo momento el bienestar psicológico de las personas atendidas, adaptando la recolección de información a su ritmo terapéutico y evitando intervenciones que pudieran generar malestar innecesario o reabrir experiencias traumáticas sin contención adecuada.

Entre **2020 y diciembre de 2025** se desarrollaron, entre otras acciones:

- 1,215 sesiones individuales de acompañamiento psicológico.
- 45 sesiones grupales terapéuticas y psicoeducativas.
- Decenas de intervenciones de primer contacto y primeros auxilios psicológicos.
- Talleres temáticos sobre afrontamiento, manejo emocional, autocuidado, comunicación asertiva y reconstrucción de proyectos de vida.
- Grupos focales y espacios colectivos orientados al reconocimiento mutuo, memoria y fortalecimiento comunitario.

En las sesiones individuales se abordaron síntomas frecuentes como ansiedad, depresión, insomnio, hipervigilancia o reexperimentación del trauma, con el propósito de brindar contención emocional, restituir la autoestima y favorecer la recuperación de la capacidad de agencia, entendida como la posibilidad de tomar decisiones autónomas y ejercer control sobre la propia vida.

Paralelamente, las psicoterapias grupales, grupos focales y encuentros colectivos facilitaron la expresión compartida de experiencias, la validación emocional y la reconstrucción de la confianza en otras personas, contrarrestando los efectos de aislamiento y desarraigo impuestos por la violencia política.

Estos espacios colectivos también fortalecieron redes de solidaridad y apoyo mutuo indispensables para la reconstrucción emocional y comunitaria. De igual manera, los talleres especializados permitieron recuperar herramientas prácticas para la vida cotidiana y proyectar horizontes de futuro más allá de la experiencia traumática.

Mediante observación clínica directa, entrevistas semiestructuradas, registros de indicadores no verbales, análisis de dinámicas familiares e instrumentos clínicos no estandarizados como listas subjetivas de síntomas y mapas de apoyo psicosocial se obtuvieron insumos relevantes para comprender las afectaciones descritas en este informe.

En numerosos casos, las personas atendidas requirieron inicialmente una fase de estabilización emocional antes de poder abordar terapéuticamente experiencias traumáticas relacionadas con detención arbitraria, tortura, destierro o persecución. Las reacciones posteriores al trauma, los cambios significativos en las dinámicas familiares y las nuevas condiciones de vida en el exilio constituyen la base principal de los hallazgos aquí presentados.

Tipología del daño.

La sistematización de testimonios y procesos terapéuticos permitió identificar que las consecuencias de la represión no se limitan al sufrimiento individual inmediato, sino que configuran daños múltiples y acumulativos que impactan distintas dimensiones de la vida personal y colectiva. Esta tipología del daño constituye una herramienta analítica para comprender la amplitud de las afectaciones sufridas por personas sobrevivientes de tortura, prisión política, exilio, confiscación de bienes y desnacionalización.

Los procesos documentados evidencian daños en al menos cinco dimensiones interrelacionadas: daño a la persona, expresado en ansiedad, depresión, hipervigilancia, somatización y ruptura del proyecto de vida; daño familiar, visible en separaciones, distanciamiento afectivo, sobrecarga emocional y alteraciones en la crianza; daño social y comunitario, asociado al desarraigo, la pérdida de redes de apoyo y la dificultad de integración en el exilio; daño económico y laboral, reflejado en empobrecimiento, precariedad y pérdida de autonomía; y daño transgeneracional, observable en niños, niñas y adolescentes afectados por la violencia, la separación y el trauma vivido por sus cuidadores. Esta mirada integral permite comprender que la reparación de las víctimas exige respuestas clínicas, sociales, jurídicas y comunitarias simultáneamente.

DECIMO INFORME
OBSERVATORIO NICARAGÜENSE
CONTRA LA TORTURA

CONTEXTO
GENERAL



En los ocho años continuos de la peor crisis en derechos humanos en nuestra historia contemporánea se ha consolidado un modelo represivo sostenido en el tiempo, caracterizado por graves violaciones a derechos humanos, cierre del espacio cívico, persecución política y desplazamiento forzado.

La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) ha señalado que las protestas de abril reflejaron un descontento social acumulado frente a un proceso prolongado de concentración del poder en la pareja dictatorial y que la respuesta estatal estuvo marcada por el uso arbitrario de la violencia para acallar cualquier voz de disenso u oposición^[1]. En la misma línea, el Grupo de Expertos en Derechos Humanos sobre Nicaragua de Naciones Unidas (GHREN) ha documentado que, desde 2018, la represión ha evolucionado en distintas fases, pero sin cesar, hasta configurar una política deliberada del Estado orientada a silenciar cualquier oposición real o percibida^[2].

Lejos de disminuir, la represión se ha profundizado y sofisticado. En su informe más reciente, el GHREN reafirma las violaciones investigadas desde 2018 constituyen, prima facie, los crímenes de lesa humanidad de asesinato, encarcelamiento, tortura, deportación, desaparición forzada y persecución por motivos políticos, además añade que algunas violaciones transnacionales de derechos humanos también constituyen, prima facie, el crimen de lesa humanidad de persecución, con una clara dimensión de género^[3] y acompañada de impunidad estructural^[4].

En este contexto, el exilio se convirtió para centenares de miles de personas en una medida de supervivencia; salir de Nicaragua ha significado una forma de preservar la vida y la libertad frente a un entorno de vigilancia, criminalización, detención arbitraria y violencia política^[5], no obstante, el régimen ha continuado extendiendo su violencia más allá de las fronteras, desplegando una red transnacional de vigilancia e inteligencia para monitorear, intimidar y atentar contra las y los nicaragüenses exiliados^[6].

[1] Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH). 2026. Informe Anual 2025. Capítulo IV.B: Nicaragua.

[2] Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUDH). Marzo de 2026. Resumen del Informe del Grupo de Expertos en Derechos Humanos sobre Nicaragua presentado ante el Consejo de Derechos Humanos.

[3] Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUDH). Marzo de 2026. Informe del Grupo de Expertos en Derechos Humanos sobre Nicaragua: hallazgos sobre crímenes de lesa humanidad y represión transnacional.

[4] Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH). 2026. Informe Anual 2025. Capítulo IV.B: Nicaragua. <https://www.oas.org/es/cidh/informes/anales.asp>

[5] Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH). 2026. Informe Anual 2025. Capítulo IV.B: Nicaragua; Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUDH). Marzo de 2026. Informe del Grupo de Expertos en Derechos Humanos sobre Nicaragua.

[6] Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUDH). 10 de marzo de 2026. Nicaragua: Expertos de la ONU revelan financiamiento corrupto de la represión y red de espionaje contra exiliados, exigen justicia y libertad.

Realidad de la población refugiada nicaragüense en Costa Rica

Costa Rica continúa siendo el principal país de acogida para la población nicaragüense forzada al exilio desde 2018. De acuerdo con información reciente del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR), el país alberga actualmente a más de 280.000 personas desplazadas forzosamente y ha recibido más de 300.000 solicitudes de asilo de personas nicaragüenses desde el inicio de la crisis^[7]. Estas cifras reflejan la profundidad y continuidad del éxodo provocado por la represión del régimen en Nicaragua, así como el papel central que Costa Rica ha desempeñado como espacio de protección para miles de personas que huyeron para preservar su vida, libertad e integridad.

Sin embargo, la presencia nicaragüense en Costa Rica no comenzó con la crisis mencionada, según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), la población nacida en Nicaragua continúa siendo históricamente la comunidad migrante más numerosa del país^[8]. Esto significa que muchas personas exiliadas encontraron inicialmente redes familiares, comunitarias y afectivas que facilitaron su llegada, pero al mismo tiempo, el nuevo flujo migratorio se insertó sobre desigualdades ya existentes en acceso a empleo digno, vivienda adecuada, seguridad social y procesos de integración. Diversos estudios recientes muestran que la población nicaragüense aporta de manera significativa a sectores esenciales de la economía costarricense, especialmente agricultura, construcción, trabajo doméstico, cuidado, comercio y servicios^[9], no obstante, quienes llegaron en condición de refugio o solicitantes de asilo suelen enfrentar obstáculos adicionales: dificultades para homologar títulos académicos, acceso limitado al empleo formal, endeudamiento, hacinamiento habitacional y dependencia temporal de ayuda humanitaria^[10]. El propio ACNUR ha advertido que la presión sobre el sistema de asilo y sobre los servicios básicos continúa siendo elevada.

Para numerosas familias nicaragüenses, llegar a Costa Rica significó salvar la vida y recuperar libertad; sin embargo, no representó el fin del sufrimiento. Muchas personas arribaron después de haber sufrido cárcel, tortura, vigilancia, amenazas, separación familiar o pérdida de su patrimonio.

[7] Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR). Abril de 2026. Costa Rica: Panorama general del país. <https://www.unhcr.org/where-we-work/countries/costa-rica>

[8] Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica (INEC). 2023. Censo 2022: Resultados generales. <https://www.inec.cr/estadisticas-fuentes/censos/censo-2022>

[9] Organización Internacional para las Migraciones (OIM). Agosto de 2024. Estudio de caracterización y necesidades de población migrante y refugiada en Costa Rica. <https://costarica.iom.int/>

[10] Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR). Enero de 2025. Estrategia plurianual Costa Rica 2025–2027. <https://www.unhcr.org/sites/default/files/2025-01/Costa%20Rica%20-%20Strategy%202025.pdf>

Ya en el exilio enfrentan altos costos de vida, subempleo, incertidumbre migratoria y secuelas emocionales profundas. En ese sentido, el desplazamiento forzado no supone únicamente un cambio geográfico, sino la continuidad del daño bajo nuevas condiciones de vulnerabilidad, lo que exige respuestas integrales de protección, inclusión social y atención psicosocial especializada.

Destierro y represión transnacional: cuando el exilio no pone fin al miedo

Para miles de personas nicaragüenses, salir del país no significó el fin de la persecución, sino el inicio de una nueva etapa marcada por el desarraigo, la incertidumbre y, en muchos casos, la continuidad del miedo. En los últimos años, la represión ejercida por el Estado nicaragüense ha adoptado formas que trascienden las fronteras nacionales, combinando destierro, privación arbitraria de la nacionalidad, confiscación de bienes, vigilancia, amenazas y represalias contra familiares que permanecen en Nicaragua.

En esta una nueva etapa marcada por la incertidumbre y el miedo persistente, el informe Nicaragua: Persecución Más Allá de las Fronteras, presentado ante el Consejo de Derechos Humanos en septiembre de 2025 por el GHREN, documentó cómo personas exiliadas continúan siendo objeto de vigilancia, amenazas, campañas de difamación, represalias contra familiares y restricciones arbitrarias para ingresar nuevamente al país^[11].

Ese mismo informe registró 52 casos de negativa arbitraria de ingreso a Nicaragua y 156 expulsiones sin debido proceso, evidenciando que el control estatal también se ejerce sobre la movilidad, la nacionalidad y el vínculo de las personas con su propio país^[12]. Para muchas víctimas, ello significa no poder regresar a despedir a un familiar, proteger bienes confiscados o simplemente volver al lugar donde construyeron su vida.

La represión fuera de fronteras dejó de ser una percepción para convertirse en una preocupación internacional reconocida. El 24 de junio de 2025, expertos de Naciones Unidas condenaron el asesinato en San José, Costa Rica, del mayor en retiro Roberto Samcam, exiliado nicaragüense y crítico del régimen, advirtiendo además sobre la seguridad de personas nicaragüenses refugiadas en distintos países^[13].

[11] Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUDH). 23 de septiembre de 2025. Nicaragua: Persecución más allá de las fronteras. Informe del Grupo de Expertos en Derechos Humanos sobre Nicaragua (GHREN). <https://www.ohchr.org/sites/default/files/documents/hrbodies/hrcouncil/grhe-nicaragua/2025-09-23-ghren-transnational-violations-en.pdf>

[12] Agencia EFE / Confidencial. 23 de septiembre de 2025. Informe del GHREN documenta 52 negativas arbitrarias de ingreso y 156 expulsiones sin recurso legal. <https://confidencial.digital/en/english/basic-human-rights-guarantees-eliminated-in-nicaragua-says-un-report/>

[13] Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACNUDH). 24 de junio de 2025. Nicaragua: expertos de la ONU condenan asesinato de opositor exiliado en Costa Rica.

Meses después, investigaciones periodísticas reportaron que varias familias exiliadas comenzaron a abandonar Costa Rica por temor a nuevas agresiones y por la sensación de que la persecución también había cruzado la frontera^[15].

Este patrón fue ampliamente abordado por el Colectivo de Derechos Humanos Nicaragua Nunca Más en la presentación pública de su informe sobre represión transnacional, realizada los días 10 y 11 de noviembre de 2025. A partir de testimonios directos y procesos de acompañamiento, el informe evidenció impactos como ansiedad constante, hipervigilancia, retraimiento social, silenciamiento político y una sensación compartida de vida suspendida, ello basado en el testimonio de 199 personas víctimas de esta política de representación transnacional que ha privado de la vida en los últimos años a al menos 9 personas nicaragüenses exiliadas en Honduras y Costa Rica^[16].

En términos humanos, el destierro no es solamente abandonar un territorio. Para muchas personas significa perder al mismo tiempo país, documentos, patrimonio, redes afectivas y certezas básicas sobre el futuro. Por ello, la protección internacional debe comprender que numerosas víctimas no solo huyen de una represión pasada, sino de una persecución que muta y busca alcanzarlas también en el exilio.

Las consecuencias son profundas. Muchas personas viven con ansiedad constante, hipervigilancia, desconfianza, duelo prolongado y sensación de vida suspendida. Otras enfrentan la pérdida simultánea de país, patrimonio, redes afectivas y proyecto de vida. En ese sentido, el destierro no constituye solamente una medida política: es una forma de castigo extendido que busca romper vínculos, aislar a las víctimas y proyectar el miedo más allá de las fronteras.

Por ello, comprender la situación de la población nicaragüense exiliada exige mirar no solo la salida del país, sino también las formas en que la persecución se transforma y continúa operando en el exterior. La protección internacional, en consecuencia, debe incluir seguridad, regularización migratoria, atención psicosocial especializada y reconocimiento del daño provocado por la represión transnacional.

Por ello, la protección internacional debe ir acompañada de medidas integrales que aseguren acceso real a documentación, empleo, vivienda, salud, educación y atención psicosocial especializada.

[15] Reuters en Español. 17 de octubre de 2025. Familias nicaragüenses exiliadas abandonan Costa Rica por temor a persecución transnacional. <https://www.reuters.com/world/americas/hunted-nicaraguan-exiles-try-outrun-long-arm-ortega-2025-10-17/>

[16] Colectivo de Derechos Humanos Nicaragua Nunca Más. 10 y 11 de noviembre de 2025. Presentación pública del informe sobre represión transnacional. <https://www.youtube.com/watch?v=85sCaldBhJw&t=4s>
<https://www.youtube.com/watch?v=jNYIZPs4ytc&t=3s>

DECIMO INFORME
OBSERVATORIO NICARAGÜENSE
CONTRA LA TORTURA

TIPOLOGÍA INTEGRAL
DEL DAÑO CAUSADO
POR LA REPRESIÓN Y
EL EXILIO



La experiencia acumulada en los procesos de acompañamiento psicológico desarrollados por el Colectivo ha permitido constatar que los efectos de la represión en Nicaragua no terminan con la excarcelación, la salida del país o el paso del tiempo, pues las consecuencias de la tortura, la prisión política, la persecución, el destierro, la confiscación de bienes y la separación familiar permanecen en la vida cotidiana de las personas sobrevivientes de tortura y se expresan de múltiples maneras, algunas visibles y otras profundamente silenciosas, más en una comunidad nicaragüense que no cuenta con una cultura de cuidado de la salud mental. Muchas víctimas continúan viviendo con heridas abiertas, aun cuando ya se encuentran lejos del lugar donde ocurrieron los hechos.

A partir de los testimonios recibidos y de los procesos terapéuticos acompañados, ha sido posible identificar distintas dimensiones que, en la práctica, suelen entrelazarse entre sí: daño a la persona, daño familiar, daño social y comunitario, daño económico y laboral, así como daño transgeneracional. Ninguna de estas categorías existe de forma aislada, con frecuencia, una pérdida material profundiza el sufrimiento emocional; una separación familiar incrementa la ansiedad; la precariedad en el exilio reactiva traumas anteriores; y el silencio impuesto por el miedo termina afectando a nuevas generaciones.

Daño a la persona

Este daño experimentado de una forma íntima y profunda, acompañado en la mayoría de los casos de desolación. En Nicaragua, donde la represión se ha sostenido mediante detenciones arbitrarias, vigilancia permanente, amenazas, criminalización y castigo ejemplarizante contra voces críticas, el daño personal no surge únicamente del hecho traumático inicial, sino también de la persistencia del miedo y de la sensación de que ningún espacio era completamente seguro, muchas personas sobrevivientes refieren que, aun después de recuperar la libertad o salir del país, continúan viviendo emocionalmente bajo ese mismo clima de persecución.

Las víctimas que hemos acompañado dan cuenta de síntomas psicológicos como ansiedad, depresión, pesadillas, hipervigilancia, desconfianza y aislamiento, que debilitan las capacidades y el proyecto de vida de la persona, privándole incluso de retomar prácticas cotidianas tan pequeñas como tomar una ducha, caminar sola por la calle, responder una llamada telefónica o dormir sin sobresaltos. En numerosos casos, cualquier ruido fuerte, presencia policial o recuerdo inesperado reactiva experiencias de captura, interrogatorio, hostigamiento o encierro.

La evidencia científica sobre trauma demuestra que la exposición prolongada a amenazas, tortura y miedo constante altera los sistemas neurobiológicos encargados de la respuesta al estrés, manteniendo al cuerpo en estados persistentes de alerta aun cuando el peligro inmediato ha cesado^[17]. Por ello, muchas víctimas continúan reaccionando como si la amenaza siguiera presente^[18]. Desde una perspectiva filosófica y psicosocial, este daño no alcanza únicamente la salud mental: también hiere la dignidad, la confianza básica en otras personas y la posibilidad de habitar el mundo con seguridad. Como advirtió Ignacio Martín-Baró, la violencia política prolongada termina instalando el miedo como forma de relación social y deja huellas duraderas en la subjetividad de las personas^[19].

Es observable también en afectaciones físicas, pues cuerpo y mente cargan la dolorosa historia vivida. Los malestares derivados de la violencia sufrida, de los malos tratos o de las condiciones de encarcelamiento inhumanas degradan drásticamente la salud de las víctimas. Dolores musculares, caída de cabello, alergias, alteraciones gastrointestinales, diabetes e hipertensión son algunas de las manifestaciones más comunes detectadas, aunque en muchos casos tienden a aumentar su intensidad con el tiempo y bajo condiciones prolongadas de incertidumbre en el exilio.

Las secuelas del aislamiento, la deficiente alimentación y la negación de medicación fundamental para el tratamiento de enfermedades crónicas durante los períodos de detención arbitraria profundizaron el daño, llevando los cuerpos a estados de deterioro severo e incluso irreversible. Cáncer, fibrosis, artritis y demencia son ejemplo de ello. A esto se suman otras vulnerabilidades generadas por el contexto represivo nicaragüense, donde durante años muchas víctimas vivieron bajo vigilancia, campañas de difamación, amenazas a familiares y pérdida total de certezas sobre el futuro. El daño personal no solo compromete la salud física o mental, sino también la identidad y la posibilidad de proyectarse nuevamente en libertad. Del mismo modo, la comunidad internacional y los sistemas regionales de derechos humanos siguen teniendo una responsabilidad central en la búsqueda de verdad, justicia, reparación integral y garantías de no repetición para las víctimas nicaragüenses, incluyendo a quienes hoy sobreviven en el exilio.

Separación/desintegración familiar

La ruptura abrupta de los vínculos por el encarcelamiento arbitrario, frecuentemente acompañado de desaparición forzada, durante el que las familias sufren meses al desconocer el paradero de su ser querido o por el exilio forzado, no solo busca salvaguardar la integridad física y emocional de la persona, sino que en múltiples ocasiones se ha convertido en la única forma de mantener a salvo a las familias de los perseguidos frente al acoso y la violencia estatal.

[17] Organización Mundial de la Salud (OMS). 18 de junio de 2019. Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-11: Trastorno por Estrés Postraumático (TEPT) y TEPT Complejo. <https://icd.who.int/>

[18] American Psychiatric Association (APA). 2022. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición revisada (DSM-5-TR). Washington, D.C. <https://www.psychiatry.org/>

[19] Martín-Baró, Ignacio. 1990. Guerra y salud mental. En Psicología social de la guerra: trauma y terapia. San Salvador: UCA Editores. <https://www.uca.edu.sv/>

La totalidad de las personas atendidas habla de la desintegración familiar como una de las consecuencias más dolorosas: rupturas que culminan en divorcios, distanciamiento emocional ya sea por la distancia obligada o por diferencias políticas y fragmentación de vínculos significativos entre parejas, padres, madres, hermanos, hijos e hijas que crecen sin sus principales figuras de apego. Estos lazos y procesos de crianza quedan marcados por el deterioro en la comunicación, la ausencia de contacto físico, de abrazos y besos, así como por celebraciones y despedidas congeladas en el tiempo.

El Comité Internacional de la Cruz Roja ha advertido que la desaparición de una persona deja a las familias en una situación de sufrimiento continuo, precisamente porque no hay certeza de su condición^[20]; UNICEF, por su parte, ha subrayado que el bienestar emocional de niñas, niños y adolescentes depende de la estabilidad de sus relaciones de cuidado y de la posibilidad de crecer en entornos protectores^[21].

En niñas, niños y adolescentes, estas rupturas pueden impactar de manera particular los vínculos de apego, la sensación de seguridad y los procesos de crianza, especialmente cuando la separación se prolonga o cuando el entorno familiar también permanece bajo amenaza. El bienestar emocional de la niñez depende en gran medida de relaciones de cuidado estables, previsibles y protectoras, por lo que la violencia política sostenida y la fragmentación familiar suelen producir efectos duraderos^[22].

Cuando la violencia política entra en el hogar, también quiebra la confianza, modifica la comunicación cotidiana y desordena los afectos, instalando el miedo como forma de relación^[23].

En esa lógica, la separación forzada, el exilio y la persecución prolongada no solo fragmentan familias: transforman silenciosamente la manera en que sus integrantes se cuidan, se hablan, se esperan y se reconocen entre sí, dejando huellas que pueden persistir mucho tiempo después de que la amenaza inmediata haya cesado.

Las secuelas psicológicas de la violencia sufrida por uno de sus miembros afectan de manera directa la dinámica de todo el núcleo familiar. No existe forma de contener completamente este impacto, pues se experimenta en distintos niveles y, de una u otra manera, siempre se hace visible.

[20] Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR). 2013. Acompañar a los familiares de las personas desaparecidas.

[21] Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). 5 de octubre de 2021. Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente. <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>

[22] Organización Mundial de la Salud (OMS). 16 de junio de 2022. Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240049338>

[23] Ignacio Martín-Baró. 1990. Psicología social de la guerra: trauma y terapia. San Salvador: UCA Editores. <https://www.uca.edu.sv/coleccion-digital-IMB/wp-content/uploads/2015/11/1990-Psicologia-social-de-la-guerra-trauma-y-terapia.pdf>

Vida social y comunitaria

Empezar de cero, lejos de todo y de todas las personas conocidas, es una experiencia profundamente difícil. El desarraigo cultural y la pérdida de redes de apoyo generan un vacío emocional que suele convertirse en una lucha constante por adaptarse a una realidad jamás imaginada. Para muchas personas, el exilio no implica únicamente cambiar de país, sino perder referencias afectivas, rutinas, espacios cotidianos y vínculos que durante años dieron sentido de pertenencia y seguridad.

La violencia experimentada, además, genera en numerosas víctimas desconfianza hacia las instituciones y hacia la comunidad que las acoge, situación agravada por el estigma, la discriminación y la xenofobia que personas refugiadas en Costa Rica refieren experimentar en espacios sociales, educativos y laborales, lo que limita los procesos de adaptación y la participación en espacios colectivos, debilita el sentido de pertenencia y posterga la integración. La evidencia internacional sobre desplazamiento forzado ha señalado que la exclusión social, la discriminación y la falta de redes comunitarias aumentan el aislamiento y dificultan la recuperación emocional de las personas refugiadas.

La nostalgia por la tierra y el entorno, así como la imposibilidad de llevar a cabo prácticas culturales, hábitos y tradiciones que construyen identidad y definen su modo de entender el mundo, afectan a todas las personas atendidas, pero principalmente a poblaciones indígenas como los miskitos, mayangnas y ramas, así como a campesinos cuya vida giraba en torno a la naturaleza, el trabajo agrícola, los ritos, las celebraciones, las expresiones artísticas y la gastronomía que marcaban sus actividades cotidianas y que les han sido arrebatadas violentamente.

Desde una perspectiva psicosocial, la comunidad no representa únicamente un espacio físico, sino una red de reconocimiento, cuidado, pertenencia y memoria compartida^[24].

Cuando esa trama se rompe por la persecución o el exilio, también se afecta la manera en que las personas se reconocen a sí mismas, confían en otras y reconstruyen vínculos cotidianos^[25]. Reconectar con su lugar en el mundo y reconstruir el sentido de comunidad y seguridad se convierte entonces en un desafío tanto a nivel físico como emocional ante este panorama^[26].

[24] Zygmunt Bauman. 2001. Comunidad: en busca de seguridad en un mundo hostil. Madrid: Siglo XXI.

[25] Kai Erikson. 1976. Everything in Its Path: Destruction of Community in the Buffalo Creek Flood. New York: Simon & Schuster. Traducción no oficial.

[26] Judith Herman. 1997. Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia. Barcelona: Espasa Libros.

Económico y laboral

La persecución política, la confiscación de bienes, la cárcel y el posterior exilio interrumpieron trayectorias educativas y laborales, desmembraron proyectos de vida y provocaron empobrecimiento, desempleo e inserción precaria en los países de acogida. Estas condiciones refuerzan la sensación de vulnerabilidad y, en muchas ocasiones, generan dependencia económica de organizaciones o programas de Estado que promueven ayuda humanitaria, ayuda que cada día es más escasa.

Una falta de respuesta pronta de la Dirección General de Migración y Extranjería a las solicitudes de refugio en Costa Rica ha dejado a muchas de estas personas en un estado de extrema vulnerabilidad. Obtener la condición de refugiado se ha convertido en un reto que incluso ha confrontado a las personas con el riesgo de deportación, aun cuando se conoce el peligro que corren. De igual forma, acceder a un permiso laboral que permita reactivar la economía personal y familiar resulta sumamente complejo.

La posibilidad de convalidar títulos académicos se suma a la lista de carencias, un proceso que solo es posible para quienes puedan pagar las altas sumas que este requiere. Desgraciadamente, la economía ya afectada no lo permite en un mayor número de casos, dejando a personas con gran preparación profesional expuestas a la explotación laboral en labores agrícolas, comercio o turismo.

Estos factores como la pérdida abrupta de ingresos, trabajo estable y autonomía económica no solo deterioran las condiciones materiales de vida, sino que también impacta profundamente la salud mental, aumentando síntomas de ansiedad, depresión, desesperanza y estrés crónico^[27]. El empleo digno, además de su dimensión económica, cumple una función psicológica y social al brindar estructura cotidiana, reconocimiento y sentido de utilidad personal^[28]

El empobrecimiento forzado no debe entenderse únicamente como falta de recursos, sino como una reducción real de capacidades para elegir, proyectarse y vivir con dignidad. Cuando una persona pierde la posibilidad de trabajar, sostener a su familia o desarrollar su formación profesional, también se restringe su libertad efectiva y su capacidad de reconstruir la vida en el exilio^[29].

[27] Organización Mundial de la Salud (OMS). 2022. Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Ginebra: OMS.

[28] Marie Jahoda. 1987. Empleo y desempleo: un análisis socio-psicológico. Madrid: Ediciones Morata.

[29] Amartya Sen. 2000. Desarrollo y libertad. Barcelona: Editorial Planeta.

Daño transgeneracional

Los hijos e hijas de las víctimas no escapan del impacto. La ruptura de vínculos y el distanciamiento físico y emocional tienen severas consecuencias. La afectación en los patrones de apego, en la crianza misma y en el aprendizaje emocional hacen posible la transmisión del daño. Es en el núcleo familiar donde se han observado mayores dificultades emocionales.

Las dificultades de integración social y otras situaciones, como los síntomas desarrollados por padres o cuidadores a causa del trauma, vulneran y afectan profundamente a las niñas, niños y adolescentes, cambiando su percepción de sí mismas y de su entorno, su conducta y su rendimiento escolar, volviendo visible el impacto del trauma. La evidencia clínica muestra que niñas, niños y adolescentes expuestos a separación forzada, miedo sostenido o cuidadores emocionalmente sobrecargados presentan con mayor frecuencia ansiedad, retraimiento, irritabilidad, dificultades de concentración y alteraciones del sueño^[30].

El daño se hereda y el sufrimiento puede prolongarse, extendiéndose de generación en generación. Se pueden cargar patrones de violencia que se reproducen socialmente si no se proporciona tratamiento a tiempo. Miles de niños enfrentan el exilio atravesado principalmente por carencias económicas y emocionales. El sufrimiento y la precariedad se han vuelto parte de sus infancias, una etapa importante del desarrollo que brinda pilares a la personalidad. El acompañamiento psicológico temprano permite romper estos ciclos de conducta reactiva.

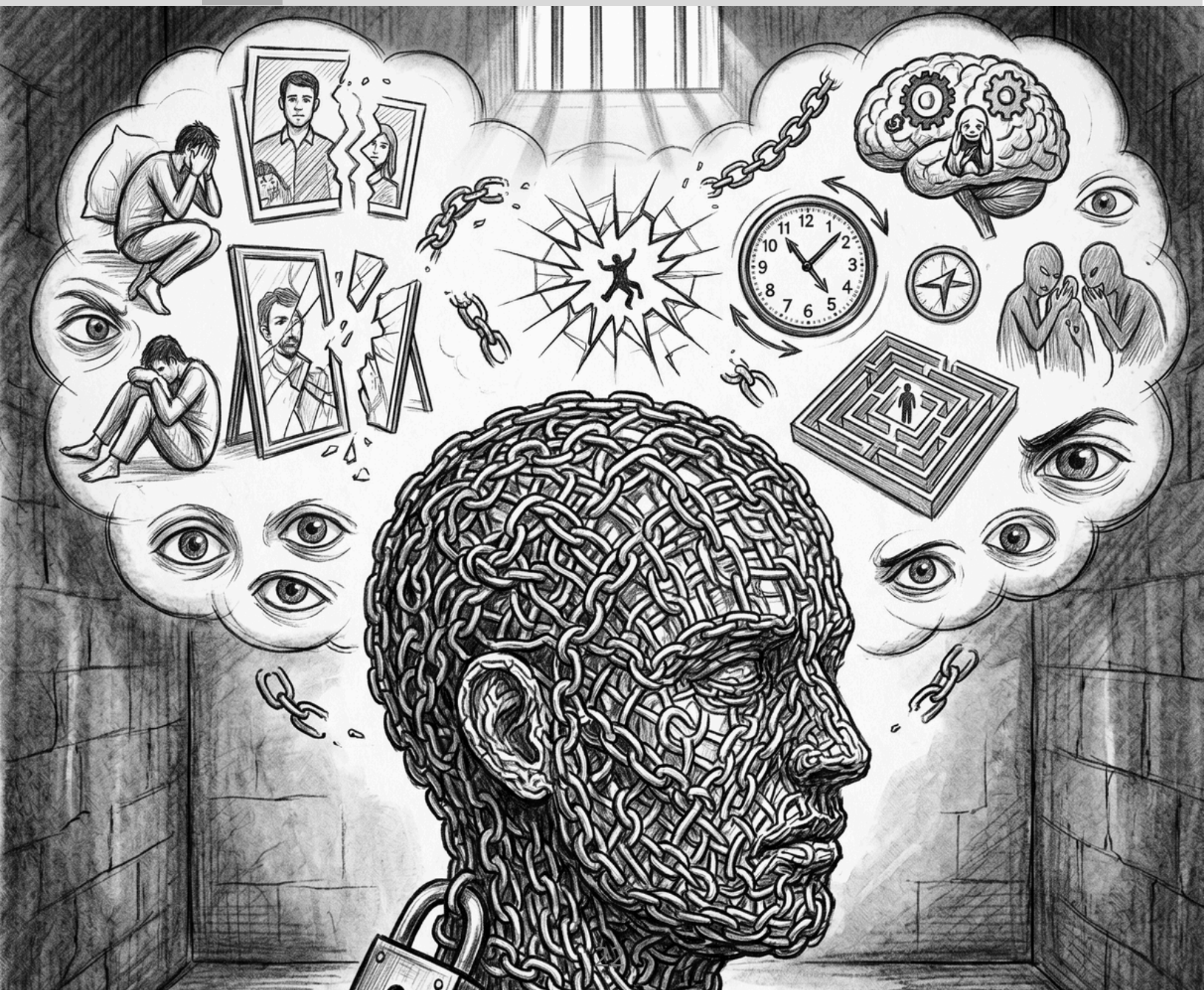
Desde una perspectiva psicosocial, el trauma no se transmite únicamente por el recuerdo directo de los hechos, sino también por silencios, temores persistentes, formas de crianza atravesadas por la inseguridad y vínculos marcados por la pérdida^[31]. Cuando una generación vive bajo violencia prolongada, la siguiente puede crecer recibiendo sus efectos sin haber conocido el origen.

[30] Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). 2021. Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente. Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. Nueva York: UNICEF.

[31] Bessel van der Kolk. 2015. El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Barcelona: Eleftheria.

DECIMO INFORME
OBSERVATORIO NICARAGÜENSE
CONTRA LA TORTURA

**IMPACTOS
PSICOLÓGICOS EN
SOBREVIVIENTES DE
TORTURA**



Este apartado se centra en las afectaciones psicológicas experimentadas por las personas excarceladas, sus familias y seres queridos, subrayando el impacto profundo y duradero del trauma en sus vidas, con el importante objetivo de crear conciencia sobre la urgencia de brindar atención psicológica especializada, integral y sostenida que facilite su proceso de recuperación y reintegración social. A lo largo de este documento se abordarán los síntomas más frecuentemente identificados, las secuelas observadas durante los procesos de acompañamiento clínico y psicosocial, y las valoraciones profesionales derivadas de dichas intervenciones.

Los impactos psicosociales derivados de la tortura y la privación arbitraria de libertad son múltiples, interdependientes y afectan diversas dimensiones de la vida humana: la emocional, cognitiva, relacional, espiritual y comunitaria. Suelen manifestarse en trauma complejo, alteraciones del estado de ánimo, sentimientos persistentes de miedo, desconfianza e hipervigilancia que dificultan reconstruir el sentido de seguridad y pertenencia, sin importar el país en que estas personas se refugien. A ello se suman las secuelas derivadas de la ruptura de vínculos familiares por distanciamiento físico o emocional, la estigmatización social, la pérdida de proyectos de vida y la desestructuración de redes de apoyo, factores que según expertas intensifican el daño^[33].

Cada una de estas dimensiones puede acarrear consecuencias profundas y de largo plazo, que no solo afectan al individuo, sino que también repercuten en su entorno más cercano y en el tejido social del que forma parte. La tortura, entendida como una forma extrema de violencia política, deja huellas que trascienden el cuerpo y el tiempo, y su abordaje requiere intervenciones terapéuticas con enfoque de derechos humanos, trauma y memoria histórica, que reconozcan la dignidad, la resistencia y la capacidad de resiliencia de las personas sobrevivientes. También exige procesos que devuelvan esperanza en la justicia, reparación integral y garantías de no repetición, pues solo a través de la sanación emocional y del reconocimiento del daño es posible romper ciclos históricos de violencia y transformar el trauma colectivo en una historia de superación^[34].

La tortura, como atroz medio de represión, pretende destruir la noción que la persona tiene de sí misma, su sentido de dignidad, autonomía y valor; busca quebrar la esencia de la subjetividad y la humanidad de las víctimas^[35]. Tras seis años de atención continua a sobrevivientes y sus familias, se presentan a continuación los principales hallazgos derivados de la atención psicológica brindada.

[33] Judith Herman. 1997. Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia. Barcelona: Espasa Libros.

[34] Ignacio Martín-Baró. 1990. Psicología social de la guerra: trauma y terapia. San Salvador: UCA Editores.

[35] Dori Laub y Shoshana Felman. 1992. Testimonio: crisis del acto de dar testimonio en la literatura, el psicoanálisis y la historia. Nueva York: Routledge.

Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

Es una de las secuelas más comunes y graves, por esto también, el principal diagnóstico en sobrevivientes de tortura atendidos desde este Colectivo.

La evaluación psicológica en sobrevivientes de tortura revela elementos comunes que reflejan el profundo impacto del trauma, el cual puede manifestarse en trastornos como el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). Las personas sobrevivientes suelen sentirse atrapadas en un ciclo de sufrimiento emocional donde se desarrolla un conjunto complejo de síntomas que, en muchos casos, ni ellas mismas ni sus redes de apoyo logran comprender plenamente, especialmente en contextos donde la salud mental continúa siendo un tema rodeado de estigma y silencio. Esto puede conducir a estados de desesperación, agotamiento emocional y a la creencia errónea de que han perdido la cordura^[36].

Entre los síntomas desarrollados por las personas atendidas se encuentran los flashbacks o imágenes mentales intrusivas que reexperimentan el evento traumático en cualquier momento del día como si estuviera ocurriendo en tiempo presente. Puede tratarse de una escena relacionada con la experiencia vivida, un hecho violento o amenazante que transporta nuevamente a la persona al cruel episodio sufrido, estos síntomas han sido consistentes y esenciales para el diagnóstico^[37] y tratamiento del TEPT.

El estado de alerta se vuelve permanente y aparece la hipervigilancia. Durante la experiencia traumática, el cerebro se condiciona a permanecer en un estado de lucha o huida, volviendo compleja la distinción entre peligros reales e imaginarios. Sobresaltos constantes, trastornos del sueño, irritabilidad, desconfianza y miedo persistente son señales de que el sistema nervioso quedó atascado en un estado de alerta máxima, aun cuando el peligro ya pasó^[38]. Estos síntomas son a menudo tan intrusivos que no solo afectan la calidad de vida de la persona, sino que también dificultan su capacidad para funcionar en situaciones cotidianas, como el trabajo, el estudio o las interacciones sociales.

Como lo señalan testimonios recogidos: *“No importa donde esté, siempre siento que alguien me sigue, hasta en mi casa me asusto con cualquier ruido”*, evidenciando la hipervigilancia constante característica del TEPT. Otras personas reconocen que ya no confían ni en su propia sombra y que, pese a estar acompañadas de familiares, continúan sintiéndose solas y sin alegría.

[36] Asociación Americana de Psiquiatría. 2022. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5-TR). Washington, D.C.: American Psychiatric Association Publishing.

[37] Organización Mundial de la Salud (OMS). 2019. Clasificación Internacional de Enfermedades, 11ª edición (CIE-11): Trastorno de Estrés Postraumático y Trastorno por Estrés Postraumático Complejo. Ginebra: OMS.

[38] Bessel van der Kolk. 2015. El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Barcelona: Eleftheria.

Los detonantes sensoriales como olores, sonidos y sabores son capaces de transportar a las personas a momentos de la tortura. Un usuario compartió: *“El olor del cloro me transporta al momento en que limpiaban la celda después de las golpizas... hoy no puedo usarlo sin sentir que me ahogo”*, ilustrando cómo estímulos cotidianos evocan respuestas traumáticas. Otro relato señala: *“No soporto escuchar la música cristiana que ponían en el penal... cada nota me devuelve al aislamiento”*. Por otro lado, una tercera víctima agregó: *“Comer sal para mí es revivir la tortura. Tiene que estar escondida en mi casa para que no la vea”*, recordando cómo le obligaron a ingerir grandes cantidades de sal entre golpiza y golpiza.

Los síntomas del TEPT suelen incrementarse e intensificarse con el tiempo cuando no existe atención adecuada, a diferencia de una reacción aguda al estrés que puede disminuir progresivamente. Estas manifestaciones distorsionan e interfieren la vida cotidiana, llevando a evitar personas, objetos y lugares relacionados con el evento traumático, y afectando profundamente las relaciones personales, sociales y laborales.

Depresión y desregulación emocional

Las condiciones de salud mental en las personas afectadas limitan su capacidad de regular emociones, un importante pilar de la personalidad que estructura al ser humano y que se espera se fortalezca durante la infancia. Sin embargo, esta etapa de la vida, en numerosos casos, también ha estado atravesada por violencia, abuso, abandono o entornos profundamente inseguros, dejando a muchas personas sin recursos emocionales fundamentales y llevándolas a vivir en constante lucha con sus emociones. Cuando a estas trayectorias se suman la tortura, la cárcel o el exilio forzado, el impacto puede volver las emociones intensas y difíciles de controlar: la tristeza convertirse en depresión, el enojo en ataques de ira y el miedo en pánico o ansiedad persistente. Las marcas de décadas de dictadura y violencia estatal permanecen impresas en la sociedad nicaragüense y constituyen también una expresión de trauma colectivo.

La depresión se caracteriza por tristeza persistente, pérdida de interés en actividades previamente disfrutadas y un sentimiento de desesperanza que conduce a la desmotivación y al aislamiento, impidiendo incluso conectar con seres queridos. En este punto, la afectación impacta de manera directa el núcleo familiar, sin descartar el ámbito social y laboral. Cuando la persona percibe que su vida ha perdido significado, se intensifica la desconexión de sí misma y del entorno^[39]. Este tipo de depresión suele acompañarse de culpa, vergüenza y una profunda sensación de inutilidad, factores que dificultan la búsqueda de ayuda y prolongan el sufrimiento.

[39] Aaron T. Beck, A. John Rush, Brian F. Shaw y Gary Emery. 1983. *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

La Organización Mundial de la Salud advierte que la depresión puede afectar gravemente la capacidad de funcionar en todos los ámbitos de la vida y, en sus formas más severas, conducir al suicidio^[40].

Los pensamientos irracionales alteran el concepto acerca de sí mismos y el entorno, una autoimagen distorsionada que repercute en sus relaciones interpersonales y su capacidad para confiar en los demás^[41], lo que desde nuestra experiencia en el acompañamiento a personas sobrevivientes de tortura va hundiendo a las personas en un mundo oscuro y solitario aun cuando existen redes que sostienen, redes que también requieren entrenamiento para acompañar la recuperación pues incluso una palabra de aliento puede no cumplir su propósito, minimizando la experiencia, frases como “no deberías sentirte así, todo estará bien”, “no llores, no es para tanto, tienes a tu familia”, aunque bien intencionadas generan una profunda angustia.

La ansiedad en las personas sobrevivientes de tortura atendidas manifestarse de múltiples formas, incluyendo miedos irracionales y ataques de pánico. A las secuelas propias de la tortura y efectos de esta se suman las preocupaciones constantes causadas tanto por el exilio como por la represión transnacional, ejerciendo nuevos espectros de preocupación como la seguridad, la economía o la falta de atención médica oportuna en el exilio, todo ello ha generado en ocasiones un estado de ansiedad crónica que complica aún más el proceso de recuperación.

Esta incapacidad contextual de las personas para sentirse seguras o en control de su entorno exacerba los síntomas, llevando a una vida marcada por la incertidumbre y el temor. La sensación de inseguridad y miedo persistente se vuelve parte de la cotidianidad, más aún en tiempos donde la persecución transnacional. La psiquiatra Judith Lewis Herman sostiene que, tras experiencias extremas de violencia, muchas víctimas continúan viviendo como si el peligro siguiera presente, aun cuando ya se encuentren en un entorno seguro^[42].

Las víctimas atendidas han desarrollado trastorno de ansiedad generalizada, ataques de pánico y otras fobias, malestares que en muchos casos no pueden ser médicamente tratados por falta de recursos económicos o por barreras en la atención médica en los países de acogida, como en Costa Rica por el costo del seguro médico, en ocasiones no logrando cubrir estas necesidades de salud. El derecho a la salud también suele perderse en el camino del exilio.

[40] Organización Mundial de la Salud (OMS). 31 de marzo de 2023. Depresión. Nota descriptiva. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

[41] David D. Burns. 1980. Sentirse bien: una nueva terapia contra las depresiones. Barcelona: Paidós.

[42] Judith Herman. 1997. Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia. Barcelona: Espasa Libros.

Sentimientos y emociones como culpa, tristeza, desamparo, odio, rencor, ira y frustración toman la vida cotidiana. Las personas llegan a sentirse culpables por haber sobrevivido cuando otras no lo hicieron, o creen ser responsables del daño, principalmente del dolor de sus familias, lo que intensifica su sufrimiento. El psiquiatra Bessel van der Kolk[43] explica que, frente al trauma prolongado, el cuerpo y el cerebro pueden quedar atrapados en respuestas defensivas automáticas que dificultan modular emociones y recuperar calma interna, por lo que se vuelve frecuente la dificultad para identificar y regular emociones, la irritabilidad intensa o estallidos de ira, episodios de ansiedad o pánico sin detonante claro y el entumecimiento emocional o anestesia afectiva, respuestas consistentes con trauma severo que desborda el sistema neurobiológico encargado de la autorregulación.

Estas conductas que, sin asistencia profesional, pueden no llegar a controlarse y desarrollar de manera directa o indirecta con el objetivo de dañarse a sí mismas. Las directas suelen ser más visibles: acciones aparentemente leves como morderse las uñas o arrancarse el cabello encabezan la lista, aunque pueden agravarse hacia autolesiones como golpes, quemaduras y cortes, como se ha visto en algunos de los casos atendidos. La autolesión también puede convertirse en una forma de liberar dolor mental mediante una práctica dañina de autorregulación, pudiendo incluso implicar intención suicida. Marsha Linehan identificó que muchas conductas autolesivas surgen como intentos desesperados de manejar emociones intolerables cuando la persona no dispone de herramientas más seguras[44].

Las indirectas, por su parte, no buscan un daño inmediato, pero sí continuo. Nos encontramos entonces con trastornos alimentarios como anorexia, bulimia o atracones, donde ganar o perder peso aceleradamente repercute tanto en lo físico como en lo emocional, debilitando la autoestima y complicando la recuperación.

El abuso de sustancias, drogas, alcohol o fármacos como una manera de afrontar el dolor emocional disfraza un deterioro más lento, pero igualmente destructivo, afectando potencialmente también a los núcleos familiares.

El auto sabotaje, la procrastinación, el abandono de proyectos y buenos hábitos, el descuido personal, las conductas de riesgo que involucran relaciones sexuales, el establecimiento de relaciones abusivas y las compulsiones también constituyen formas de autodestrucción identificadas en las personas sobrevivientes de torturas atendidas. Las actividades cotidianas se convierten en un desafío, la persona se consume en un mundo de sufrimiento y soledad, y el acompañamiento integral resulta fundamental para salir de esta dinámica.

[43] Bessel van der Kolk. 2015. El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Barcelona: Eleftheria.

[44] Marsha Linehan. 1993. Manual de tratamiento cognitivo-conductual del trastorno límite de la personalidad. Barcelona: Paidós.

Esta carga emocional puede llevar a la autocrítica desregulada y a la desvalorización personal, complicando el proceso de recuperación. Este patrón de pensamientos negativos, junto con emociones desbordadas, puede detonar conductas autodestructivas o saboteadoras.

Al cierre de este informe, lamentamos profundamente la muerte de una de las personas sobrevivientes de tortura que formaba parte de nuestros procesos de atención, ocurrida en el contexto de un suicidio. Este hecho, junto con otro fallecimiento registrado durante el periodo de acompañamiento, evidencia el profundo impacto que las experiencias de tortura y los factores de estrés asociados pueden tener en la salud mental y física de quienes las han sufrido, a corto y largo plazo. Para ellos nuestro profundo respeto y admiración, su lucha no ha sido en vano.

Deterioro en los vínculos afectivos y familiares

Al momento de la atención, de las 99 personas sobrevivientes de tortura atendidas, 73 de estas se encontraban en el exilio y 6 de estas se exiliaron durante el proceso, por lo que podemos afirmar que la separación familiar que a menudo resulta del exilio o del destierro posterior a la liberación de una persona excarcelada también puede ser devastadora. Se pudo dar cuenta que este tipo de ruptura suele exacerbar el trauma y dificultar la reconstrucción de relaciones familiares, generando un profundo sentimiento de pérdida, abandono y desarraigo. Ante esto, la evidencia clínica reconoce que la recuperación después de experiencias traumáticas depende en gran medida de la existencia de vínculos seguros y redes afectivas estables; cuando estas se rompen o permanecen distantes, el proceso de sanación se vuelve más complejo^[45].

Las dinámicas familiares cambian profundamente en este doloroso proceso. Se transforman roles, valores y creencias dentro del sistema familiar, creando desafíos adicionales para la reintegración y la reconciliación entre sus miembros, afectando principalmente a las niñas y los niños nicaragüenses que crecen lejos del calor y la protección cotidiana de sus padres. Una mujer manifestó: “mi único deseo es volver a besar a mis niños”, frase que refleja el sentir de muchas otras personas atendidas y que le aumenta un grado de dificultad mayor a la recuperación de la persona.

La imposibilidad de estar con los tuyos y la añoranza por el contacto físico, que es tan importante para el desarrollo humano y la regulación emocional, se convierten al mismo tiempo en sueño y pesadilla. Perder a un ser querido en estas circunstancias resulta especialmente doloroso y confronta a las personas con duelos traumáticos o congelados, pues no estar presente en una despedida importante intensifica el impacto del trauma^[46].

[45] Judith Herman. 1997. Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia. Barcelona: Espasa Libros.

[46] William Worden. 2013. El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona: Paidós.

Una persona que acababa de perder a su madre comentó: “yo debí estar ahí para cuidarla; si hubiera estado todo sería distinto, mi madre murió de tristeza esperándome ver llegar a la casa”, lo cual aumentó un sentimiento de culpa, descrito en el acápite anterior.

El deterioro de vínculos también se ha dado por diferencias políticas, pues familias que en el pasado fueron unidas se desintegran totalmente o generan conflictos difíciles de superar. La frase “mi familia es sandinista, ya no hablamos” se repite constantemente en terapia, las fracturas políticas sostenidas no solo dividen opiniones, sino también afectos, memorias compartidas y sentidos básicos de pertenencia^[47].

Ante estos factores mencionados los procesos de adaptación o reincorporación al núcleo familiar posteriores a la excarcelación se tornan aún más difíciles, pues las personas excarceladas suelen enfrentar distancia emocional, incompreensión o incluso sobreprotección por parte de sus seres queridos; esta última puede reforzar sentimientos de inutilidad e inseguridad. Efectos como retraimiento, irritabilidad, desconfianza, dificultades para expresar afecto, rechazo del contacto físico o evitación de relaciones sexuales son frecuentes, especialmente en quienes sufrieron violencia sexual, donde recuperar el sentido de pertenencia sobre el propio cuerpo constituye un desafío que requiere atención especializada^[48].

Cuando estas heridas no reciben acompañamiento adecuado, terminan deteriorando profundamente los vínculos afectivos y pueden empujar a la desintegración familiar. Por ello, la atención psicológica no solo beneficia a la persona sobreviviente, sino también a su entorno más cercano, que igualmente carga consecuencias visibles e invisibles de la tortura y la persecución.

Relaciones sociales

Las experiencias traumáticas que la población atendida ha experimentado representan un daño causado intencionalmente, su principal objetivo es quebrar la integridad psíquica, la identidad y los vínculos de confianza de la persona. A diferencia de otros eventos traumáticos, los actos de tortura ejercidos en un marco de dominación y control extremo como el caso nicaragüense donde agentes estatales y paraestatales han contado con total impunidad, genera un impacto profundo en la capacidad relacional posterior a la excarcelación. Un marcado patrón de desconfianza, hipervigilancia y expectativa constante de traición o amenaza dificulta la posibilidad de establecer vínculos íntimos y seguros^[49].

[47] Ignacio Martín-Baró. 1990. Psicología social de la guerra: trauma y terapia. San Salvador: UCA Editores.

[48] Bessel van der Kolk. 2015. El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Barcelona: Eleftheria.

[49] Bessel van der Kolk. 2015. El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Barcelona: Eleftheria.

A esto se suma el exilio, que complejiza el daño, pues trae consigo la ruptura de redes sociales, culturales y comunitarias. La pérdida repentina de amistades, espacios cotidianos, referencias culturales y vínculos de apoyo suele profundizar el sentimiento de soledad y desarraigo, haciendo más difícil reconstruir confianza y pertenencia en un nuevo entorno^[50].

El aislamiento social es otra consecuencia devastadora tanto para la persona excarcelada como para su familia, pues cuando esta permanece en Nicaragua experimenta, en numerosos casos, una verdadera muerte civil reflejada en varios relatos en los que las familias comentan cómo incluso se les han negado servicios de salud, ventas en pulperías o comercios de barrio, convivencia vecinal, así como el sometimiento a discursos de odio y asedio policial posterior a las detenciones. Las personas acusadas de “terroristas” o de “traidores a la patria” fueron marginadas socialmente, obligando a las familias al exilio aun con su familiar preso. Para quienes permanecieron enfrentando procesos judiciales arbitrarios en búsqueda de justicia, la resistencia ha implicado un desgaste físico y emocional devastador.

Las personas excarceladas han relatado las dificultades de su reincorporación a la sociedad posterior a la liberación, resaltando la dificultad para hablar sobre lo vivido, el miedo, la vergüenza y el estigma asociado a la tortura las llevó con frecuencia a cerrarse y evitar el contacto con amistades y comunidad. El incesante acoso policial, los actos violentos contra ellas, sus familias y amistades, así como esta “muerte civil” donde perdieron derechos y oportunidades por acusaciones falsas, explican por qué el exilio se convirtió en el único camino posible para muchas personas excarceladas.

Otras personas presas políticas simplemente fueron deportadas, trasladadas forzosamente a Estados Unidos o Guatemala, desnacionalizadas y colocadas en condición de apatridia. Su libertad tuvo un sabor amargo al encontrarse lejos de todo lo que aman y sin posibilidad de volver.

Cientos de familias hoy temen por su propia seguridad, pues el simple hecho de ser pariente, amigo o conocido de las víctimas puede convertirles en foco de asedio y persecución. Este aislamiento priva a los familiares de apoyo emocional, de condiciones dignas de trabajo y del ejercicio pleno de sus derechos, lo que puede hacer que su sufrimiento se agrave y se prolongue, como se ha visto en experiencias similares en contextos dictatoriales y de represión^[51].

[50] Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR). 2022. Salud mental y apoyo psicosocial para personas refugiadas, solicitantes de asilo y desplazadas. Ginebra: ACNUR.

[51] Michael Pollak. 2006. Memoria, olvido, silencio. La Plata: Ediciones Al Margen.

La tortura, pese a ser una agresión dirigida inicialmente contra una persona, tiene un fuerte impacto en la vida colectiva. Genera aislamiento, estigmatización social, inestabilidad económica y cambios abruptos en la posición económica de familias que además han visto cómo el Estado confisca y reparte sus bienes.

Entonces, las relaciones sociales se ven marcadas por el miedo a la exposición pública, el sentimiento de exclusión y la pérdida de pertenencia comunitaria, volviendo el daño colectivo y remarcando la urgencia de procesos de reconstrucción del tejido social donde se trabaje el impacto del trauma. Cuando la tortura incluye traición institucional o comunitaria, puede producirse una ruptura radical de la confianza básica en el otro y en el mundo^[52].

Daño moral/espiritual y sentido de justicia

En contextos de violencia sociopolítica frecuentemente nos encontramos con lo que clínicamente se denomina daño moral. Lo vivido por las personas presas políticas y sus familias afecta profundamente la reputación, quiebra creencias, valores y sentidos de justicia o de fe. Se trata de un daño difícil de medir, representado por el sufrimiento psíquico, ético o espiritual que ciertas conductas pueden desencadenar, ya sea mediante agresiones directas a bienes materiales o mediante ataques más íntimo de la personalidad, la dignidad y la conciencia moral^[53].

Las pérdidas irreparables que sufren las personas sobrevivientes de tortura, sean estas personales, relacionales, económicas y/o físicas, producen con frecuencia una sensación de desprotección, abandono y olvido, donde incluso llegan a cuestionar su fe o convicciones más profundas, antes consideradas inquebrantables. Diversos estudios sobre trauma señalan que, cuando la violencia proviene de instituciones llamadas a proteger o cuando destruye lo que da sentido a la vida, también puede fracturarse la confianza espiritual y moral desde la cual la persona comprendía el mundo^[54].

La imposibilidad de despedirse de seres queridos o de realizar rituales significativos de despedida, como los funerales, puede generar un sufrimiento profundo, pues estos procesos suelen ser fundamentales para la aceptación y la recuperación emocional al ayudar a procesar la pérdida y encontrar un sentido de cierre.

La persecución política y el miedo a represalias pueden impedir que las personas sobrevivientes participen en estos rituales, produciendo duelos no resueltos que luego pueden manifestarse en síntomas de TEPT, ansiedad o depresión.

[52] Ronnie Janoff-Bulman. 1992. Suposiciones destrozadas: hacia una nueva psicología del trauma. Nueva York: Free Press.

[53] Jonathan Shay. 2014. Aquiles en Vietnam: el trauma de combate y la reparación del carácter. Madrid: Editorial Sexto Piso.

[54] Kenneth I. Pargament. 2007. Psicología de la religión y el afrontamiento: teoría, investigación y práctica. Nueva York: Guilford Press.

Las personas también viven duelos por pérdidas materiales y laborales que pueden volverse traumáticos; existe un profundo sufrimiento en perder aquello por lo que se trabajó durante toda una vida^[55].

Una notable sensación de traición por parte del Estado y, en ocasiones, de la propia comunidad persiste en parte de la población nicaragüense. Por ello ha sido necesario trabajar terapéuticamente la necesidad de justicia desde un enfoque de derechos humanos, con el objetivo de que esta no se confunda con venganza ni se traduzca en nuevas acciones violentas. La literatura especializada advierte que, cuando el daño moral no encuentra reconocimiento, verdad y reparación, la herida suele profundizarse y reproducir ciclos de resentimiento, odio e impotencia^[56].

Somatización y afectaciones psicosomáticas

Desde la perspectiva del trauma, el cuerpo conserva la memoria de la violencia. Los eventos que amenazan gravemente la vida alteran los sistemas neurobiológicos encargados de la respuesta al estrés y pueden mantener al organismo en un estado de alerta prolongado. El cuerpo sostiene la sobrevivencia en el momento crítico, y aunque a nivel consciente algunas memorias dolorosas puedan silenciarse o bloquearse, el cuerpo suele conservar sus propias huellas activándolas para recordar que hay algo que debe ser sanado. La literatura especializada ha demostrado que muchas experiencias traumáticas continúan expresándose corporalmente aun cuando la persona no pueda narrarlas plenamente^[57].

Reconocidos como la expresión corporal de una carga psíquica en síntomas físicos, los cuadros psicosomáticos son comunes en personas excarceladas y en sus familias, manifestándose como dolores o padecimientos sin una explicación médica suficiente, estos pueden abarcar problemas digestivos, musculoesqueléticos, alergias, pérdida de cabello, insomnio, diabetes, asma, contracturas musculares, cefaleas, entre otras, que frecuentemente, se intensifican en períodos de ansiedad o reactivación traumática^[58].

El daño corporal es una secuela persistente para sobrevivientes de tortura, máxime en personas presas políticas a quienes se suman en los sufrimientos encarcelamientos arbitrarios donde derechos fundamentales fueron anulados y por ende dejados en una sensación constante de vulnerabilidad y desprotección. La falta de alimentación adecuada, la negación de medicación necesaria, el hacinamiento y las condiciones higiénicas degradantes aceleraron el deterioro físico de muchas personas.

[55] William Worden. 2013. El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona: Paidós.

[56] Martha C. Nussbaum. 2019. La monarquía del miedo. Barcelona: Paidós.

[57] Bessel van der Kolk. 2015. El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Barcelona: Eleftheria.

[58] Peter A. Levine. 2011. En una voz no hablada: cómo el cuerpo libera el trauma y restaura el bienestar. Madrid: Gaia Ediciones.

Ello puede manifestarse posteriormente en diversas formas relatadas por las víctimas: clavículas fracturadas, graves dolores de espalda y rodillas, afecciones dermatológicas, diabetes, hipertensión y limitaciones funcionales duraderas. Aun cuando algunas lesiones reciban tratamiento o logren contenerse, con frecuencia persiste una dimensión somática del sufrimiento donde el cuerpo continúa expresando lo vivido^[59].

Tal y como una de las víctimas relata: “Me colgaron de las manos tantas horas que hoy no puedo levantar un balde de agua sin dolor, la sensación de colgamiento persiste”. Estos dolores y limitaciones reflejan no solo el impacto físico directo de la violencia, sino también la manera en que el trauma puede mantenerse en la vida cotidiana del sobreviviente.

Impacto en la memoria y la narrativa del trauma

Las personas sobrevivientes enfrentan dificultad para hablar de lo vivido o lo relatan de forma fragmentada. Aparece la disociación como un mecanismo de defensa al que las víctimas pueden recurrir, permitiéndoles desconectarse emocionalmente o incluso “olvidar” o bloquear el abuso y la violencia como una forma de lidiar con el trauma. Esto puede afectar su capacidad para conectarse con sus propios sentimientos o con la realidad en general^[60]. Las lagunas mentales o amnésicas, la confusión temporal, los silencios protectores y la dificultad para ordenar los recuerdos acompañan con frecuencia los relatos de las personas que acompañamos desde la documentación y hasta los espacios terapéuticos.

La tortura tiene un componente intencional de destrucción subjetiva. En muchas personas aparecen sentimientos de humillación profunda, sensación de haber sido “quebradas” o “despojadas” de sí mismas, culpa de sobreviviente, pérdida del sentido de dignidad y una autoimagen fragmentada. La literatura clínica reconoce que las experiencias traumáticas extremas pueden alterar no solo la memoria, sino también la identidad personal y la capacidad de dar sentido coherente a lo vivido^[61].

Frente a ello, la capacidad de expresar la experiencia, la función reparadora de la palabra, la escucha empática y la construcción de memoria colectiva resultan indispensables para la recuperación. Poder narrar en condiciones de seguridad ayuda a reorganizar el trauma, disminuir el peso del silencio impuesto y recuperar continuidad en la propia historia de vida^[62].

[59] Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH). 2022. Protocolo de Estambul: Manual para la investigación y documentación eficaces de la tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes (edición revisada). Nueva York y Ginebra: Naciones Unidas.

[60] Onno van der Hart, Ellert R. S. Nijenhuis y Kathy Steele. 2008. El yo atormentado: la disociación estructural y el tratamiento del trauma crónico. Bilbao: Desclée de Brouwer.

[61] Bessel van der Kolk. 2015. El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Barcelona: Eleftheria.

[62] Judith Herman. 1997. Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia. Barcelona: Espasa Libros.

Deterioro de proyecto de vida y reintegración social

Tras la excarcelación, las personas sobrevivientes de tortura deben reconstruir su vida desde el desarraigo, pues la persecución del régimen así les obliga, por lo que las pérdidas significativas de empleo, vivienda o comunidad les dejan socialmente estigmatizadas y aisladas, intensificando el dolor psicológico. Apartadas de sus colectividades y en aislamiento, la búsqueda de apoyo emocional y la recuperación se complejizan, ya que el miedo al juicio de los demás puede hacer que las personas sobrevivientes se sientan y permanezcan solas, sin redes protectoras^[63]. Esta situación se incrementa con el desplazamiento forzado, los actos xenofóbicos, la discriminación y el impacto cultural que enfrentan ellas y sus familias en el exilio.

Las experiencias traumáticas a menudo crean una barrera invisible que dificulta la reintegración en sus comunidades y generan la ruptura de relaciones interpersonales, creando nuevos obstáculos para establecer vínculos saludables. Además, el miedo al juicio y al estigma asociado con su experiencia de tortura les impide compartirla, lo que agrava aún más su soledad y perpetúa un ciclo de dolor emocional. La falta de apoyo social puede intensificar el sentido de alienación y desconfianza hacia los demás, complicando el proceso de recuperación. De aquí la importancia de reactivar redes de apoyo como parte del proceso de recuperación de las víctimas, pues las redes constituyen un pilar de la estabilización^[64].

Es común que las personas expresen su temor por salir de casa, por conocer a sus vecinos, probar nuevos platillos o incorporarse a la sociedad costarricense. La nostalgia por la tierra que las vio nacer se acompaña con profundo miedo a perder la identidad cultural, dificultando el proceso de adaptación. La pérdida de conexión con sus tradiciones, creencias y comunidades puede dar lugar a una crisis de identidad^[65], en la que la persona sobreviviente lucha por encontrar su lugar en una sociedad distinta que puede resultar hostil. Este desarraigo cultural nicaragüense no solo dificulta la sanación personal, sino que también crea una desconexión con la comunidad, generando desesperanza, soledad, depresión y ansiedad.

La experiencia de la tortura deja profundas huellas psicológicas, pero el sufrimiento se intensifica aún más en contextos de exilio, destierro y apatridia. Estas situaciones no solo agravan las secuelas del trauma sufrido durante la detención, sino que también crean nuevas capas de dolor emocional, especialmente en lo que respecta a los duelos y las pérdidas^[66].

[63] Derek Summerfield. 1999. Una crítica a siete supuestos de los programas de trauma psicológico en zonas afectadas por guerra. *Social Science & Medicine*, Vol. 48(10).

[64] Judith Herman. 1997. *Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia*. Barcelona: Espasa Libros.

[65] Kenneth J. Gergen. 1991. *El yo saturado: dilemas de identidad en la vida contemporánea*. Barcelona: Paidós.

[66] Hannah Arendt. 1951. *Los orígenes del totalitarismo*. Madrid: Taurus.

De esta forma, la apatridia y la falta de reconocimiento legal profundizan la sensación de no existir. Uno de los testimonios de las víctimas expresa: “Me dijeron que no existía en los registros. Es como si hubiese nacido en el aire...” Esta afirmación ilustra la profundidad de la exclusión que enfrentan miles de exiliados nicaragüenses.

La falta de documentación oficial o el estatus migratorio precario no solo complica el acceso a derechos básicos como salud, trabajo y educación, sino que también impacta la autoestima y la percepción de sí mismas. La ausencia de reconocimiento legal profundiza un sentimiento de desarraigo que va más allá del territorio. Más allá de la pérdida material, las personas sienten que pierden su propia existencia ante un sistema que no las reconoce, que les niega identidad y humanidad.

A pesar de la insistencia en no querer adoptar otra nacionalidad, expresada en frases como: “No quiero otra nacionalidad... quiero volver a mi país, aunque no sé si será posible”, este deseo se ve frustrado por factores políticos, sociales y legales que imponen barreras casi infranqueables. La apatía o el rechazo frente a nuevas nacionalidades refleja el sentido de pertenencia, tan necesario para la reconstrucción del sentido de sí mismo y de la comunidad.

Este vacío legal y existencial se convierte en uno de los factores de riesgo más importantes para la salud mental de quienes hemos acompañado, pues añade capas adicionales de estrés, incertidumbre y vulnerabilidad. Reconocer y atender esta problemática es clave para articular políticas integrales de protección, que ofrezcan no solo soluciones jurídicas, sino también acompañamiento psicosocial que permita a las personas recuperar su dignidad y sentido de pertenencia.

DECIMO INFORME
OBSERVATORIO NICARAGÜENSE
CONTRA LA TORTURA

IMPACTOS
DIFERENCIADOS EN
LA FAMILIA Y POR
GÉNERO



El análisis clínico de la población atendida evidencia que, si bien la tortura produce afectaciones psicológicas severas, las consecuencias se configuran de manera diferenciada según el género, así como víctimas indirectas (familiares), en estrecha relación con las dinámicas socioculturales, los mandatos de género y las estructuras de poder presentes en contextos patriarcales.

La tortura en la familia

El núcleo familiar de la persona sobreviviente no escapa a la afectación psicológica. La ansiedad y la depresión son comunes entre familiares, quienes experimentan un estrés constante debido a la preocupación por el bienestar de la persona excarcelada y por el suyo propio, esto se refleja en la mayoría de los más de 100 familiares de personas presas políticas y excarceladas políticas atendidas.

Resulta importante considerar además el desarrollo de manifestaciones compatibles con estrés traumático secundario o traumatización vicaria^[67], especialmente cuando han sido testigos directos de detenciones arbitrarias, han realizado gestiones bajo amenazas, han sufrido arbitrariedades en visitas al centro penitenciario o han escuchado de forma reiterada relatos de tortura y tratos crueles que les cargan de imágenes mentales profundamente perturbadoras.

Cuando las familias enfrentan desaparición forzada temporal, incomunicación o incertidumbre prolongada sobre el estado físico y emocional de su ser querido, puede generarse una situación de pérdida ambigua, que mantiene al núcleo familiar en un estado de espera permanente. En muchos casos, solo la esperanza sostiene la ilusión de encontrar a la persona sana y a salvo. Estas situaciones producen ciclos de ansiedad, tristeza e impotencia que deterioran gravemente la salud mental familiar.

Muchos familiares experimentan sentimientos de culpa por no haber podido proteger a su ser querido. Este sentimiento puede intensificarse por la percepción de que pudieron haber hecho más para prevenir la detención o la tortura. La culpa se convierte entonces en un obstáculo significativo para el proceso de sanación, generando una carga emocional que afecta no solo a quienes la padecen, sino también a la relación con la persona sobreviviente^[68]. Este estrés constante suele manifestarse en trastornos del sueño, irritabilidad y dificultades para concentrarse, repercutiendo en la vida cotidiana.

[67] Charles R. Figley. 1995. *Fatiga por compasión: cómo afrontar el trastorno de estrés traumático secundario en quienes tratan con personas traumatizadas*. Nueva York: Brunner/Mazel.

[68] Judith Herman. 1997. *Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia*. Barcelona: Espasa Libros.

Asimismo, la experiencia de tortura y posterior excarcelación suele generar alteraciones en la dinámica familiar, con cambios de roles, hipervigilancia colectiva, silencios protectores y tensiones derivadas del retraimiento, irritabilidad o evitación de la persona sobreviviente que ha desarrollado Trastorno de Estrés Postraumático. En los casos en que existen niñas, niños o adolescentes, pueden observarse manifestaciones de ansiedad por separación, regresiones conductuales, pérdida de control de esfínteres, miedo a figuras de autoridad y afectaciones en el vínculo de apego.

Cuando a ello se suma el exilio, el desarraigo, la precariedad económica y la pérdida de redes de apoyo, el impacto psicosocial se complejiza y aumenta el riesgo de cronificación del sufrimiento. Sin embargo, la cohesión familiar, el sentido de dignidad frente a la injusticia y el compromiso activo con los procesos terapéuticos constituyen factores protectores relevantes que favorecen la recuperación integral del núcleo familiar. Brindar acompañamiento a las familias permite un abordaje integral que incrementa las posibilidades de recuperación, aspecto en el que se ha evidenciado un alto nivel de compromiso por parte de muchas de ellas^[69].

Impacto en mujeres

Las mujeres presentan un mayor riesgo de revictimización, entendida como la exposición reiterada a situaciones de abuso o violencia a lo largo de la vida^[70], esto se pudo confirmar con las 40 mujeres sobrevivientes de tortura atendidas. Esta vulnerabilidad se encuentra estrechamente vinculada a dinámicas de poder de género presentes en sociedades patriarcales, donde la desigualdad estructural incrementa la exposición a múltiples formas de violencia y limita las posibilidades de protección efectiva^[71].

En términos psicopatológicos, las mujeres sobrevivientes de tortura mostraron una mayor prevalencia de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), ansiedad y depresión en comparación con los hombres atendidos, incluso cuando han estado expuestas a niveles similares o menores de violencia física directa; un factor importante a destacar es que ellas usualmente señalaron una mayor violencia sexual. Esto evidencia que la experiencia traumática no puede analizarse únicamente desde la intensidad del daño físico, sino también desde la carga simbólica, social y relacional asociada a la violencia ejercida^[72].

[69] Boris Cyrulnik. 2002. Los patitos feos: la resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Gedisa.

[70] Naciones Unidas Mujeres. 2012. Manual para legislación sobre violencia contra la mujer. Nueva York: ONU Mujeres.

[71] Judith Herman. 1997. Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia. Barcelona: Espasa Libros.

[72] Organización Mundial de la Salud. 2013. Respuesta a la violencia de pareja y a la violencia sexual contra las mujeres: directrices clínicas y de políticas de la OMS. Ginebra: OMS.

La violencia sexual constituye un elemento altamente característico en numerosos relatos femeninos de tortura y es reconocida como uno de los predictores más fuertes de sintomatología postraumática severa. Además del daño físico inmediato, este tipo de violencia suele asociarse con intensa vergüenza, culpa, sentimientos de degradación y profundo aislamiento social^[73]. Muchas mujeres enfrentan además estigmas culturales que les atribuyen responsabilidad por el abuso sufrido, lo que refuerza procesos de autoculpabilización y obstaculiza la búsqueda de ayuda.

Asimismo, se observa que muchas mujeres asumieron responsabilidades familiares durante y después de la detención de sus seres queridos. Varias sobrevivientes debieron asumir la vocería pública, el sostenimiento emocional y el cuidado de sus familias en contextos de persecución, enfrentando ansiedad crónica y miedo constante por la seguridad de sus hijos e hijas, así como temor a represalias. Esta sobrecarga incrementa la hipervigilancia, el desgaste emocional y la sensación persistente de amenaza.

Estas condiciones impactan profundamente la autoestima, la identidad y la vivencia corporal. En algunos casos se observan fenómenos disociativos como mecanismos de afrontamiento frente al trauma extremo. La tendencia a la autculpa, junto con procesos de retraumatización derivados del estigma o de la exposición continuada a contextos de violencia, puede prolongar significativamente el proceso de recuperación y consolidar cuadros de trauma complejo^[74].

Impacto en hombres

Los 59 casos de hombre sobrevivientes de torturas dan cuenta de que si bien estos estuvieron más expuestos a tortura física y a métodos particularmente crueles como golpizas, privación sensorial, humillación y amenazas, el impacto psicológico posterior presenta características diferenciadas mediadas por los mandatos culturales de la masculinidad. La expectativa social de fortaleza, control emocional e invulnerabilidad puede dificultar el reconocimiento del daño y retrasar la búsqueda de ayuda especializada en los hombres^[75].

Un elemento central en el trauma masculino es el rol de proveedor. Muchos hombres excarcelados manifestaron sentimientos intensos de culpa e impotencia al conocer las dificultades económicas y emocionales que enfrentaron sus familias durante su detención.

[73] Inger Agger y Søren Buus Jensen. 1996. Trauma y cura bajo represión estatal: testimonios de sobrevivientes de tortura y violencia sexual. Copenhague: IRCT.

[74] Bessel van der Kolk. 2015. El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Barcelona: Eleftheria.

[75] Raewyn Connell. 2003. Masculinidades. Ciudad de México: UNAM / PUEG.

La vivencia de no haber podido proteger o sostener a sus seres queridos se experimenta con frecuencia como una fractura identitaria profunda, afectando la autoestima y el sentido de valor personal, pues así, generalmente, ha sido estructurada la concepción social de “masculinidad”^[76].

Esta carga se combina con el estigma asociado a la victimización masculina, en contextos donde se espera que los hombres “no se quejen” o “no sean débiles”. La fuerte asociación cultural entre masculinidad y fortaleza emocional genera una baja percepción de apoyo social y dificulta la verbalización del sufrimiento, la denuncia y el acceso a acompañamiento psicológico. Las dificultades para hablar del trauma suelen ser mayores debido a la sanción social de la vulnerabilidad masculina^[77].

En los casos de violencia sexual hacia hombres, la vergüenza puede ser aún más intensa debido a la creencia errónea de que los hombres no pueden ser víctimas de abuso sexual. Esta negación social incrementa el aislamiento, la autoestigmatización y el silencio. Las secuelas suelen afectar la relación con el propio cuerpo, la identidad y la intimidad^[78]. Tal como relató una víctima: “Después de lo que me hicieron, mi cuerpo no me pertenece y me siento sucio, aunque me bañe mil veces...”, evidenciando el impacto devastador en la vivencia corporal y la sexualidad.

Estas experiencias pueden derivar en evitación del contacto físico, disfunciones sexuales, disociación corporal, irritabilidad, consumo problemático de alcohol u otras sustancias y dificultades en las relaciones afectivas. La intervención psicológica temprana y respetuosa resulta especialmente importante para desmontar la vergüenza, restituir la dignidad y abrir espacios donde el dolor pueda ser nombrado sin temor^[79].

En ambos géneros, las consecuencias psicológicas de la tortura deben comprenderse desde una perspectiva integral que articule trauma individual, contexto sociopolítico y construcción social del género. Las diferencias observadas no responden a una mayor o menor “fortaleza” individual, sino a los mandatos culturales, los roles asignados y las dinámicas estructurales de poder que configuran la experiencia traumática y su posterior elaboración.

[76] Michael S. Kimmel. 2000. La masculinidad en disputa. Madrid: Valdés Editores.

[77] Terrence Real. 1997. No quiero hablar de eso: el legado secreto de la depresión masculina. Barcelona: Urano.

[78] Chris Dolan. 2014. Que los hombres sepan: violencia sexual contra hombres y niños en conflicto armado. Nueva York: ONU / SVAC.

[79] Bessel van der Kolk. 2015. El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Barcelona: Eleftheria.

DECIMO INFORME
OBSERVATORIO NICARAGÜENSE
CONTRA LA TORTURA

**RECUPERACIÓN,
RIESGOS DE NO
ATENCIÓN Y HALLAZGOS
CLÍNICOS ACUMULADOS**



A pesar del daño sufrido, muchas personas muestran una profunda capacidad de resiliencia y compromiso con la verdad, la justicia y la solidaridad. El proceso de recuperación emocional para las personas sobrevivientes de tortura es largo y complejo, ya que implica múltiples etapas y desafíos donde el desarrollo de redes de apoyo y el acompañamiento profesional constituyen una pieza clave. Pese a las profundas heridas, la resiliencia ha sido una constante entre muchas de las personas atendidas.

La capacidad de enfrentar el trauma, resistir el dolor y mantener la esperanza se convierte en una fuerza vital que sostiene el camino hacia la recuperación^[80]. Como expresó una de ellas: “Nos quitaron mucho, pero no pudieron quitarnos la memoria ni las ganas de luchar”, esta afirmación sintetiza un punto de partida para reconstruir su vida e identidad.

El primer paso en este proceso suele ser el reconocimiento del trauma y la estabilización emocional a través de métodos psicoeducativos que permitan a las víctimas identificar los síntomas, comprender la forma en que se desarrollaron y reconocer cómo se activan cíclicamente mientras no exista tratamiento. Esto implica validar sus experiencias y entender que el sufrimiento vivido es real y significativo.

La terapia puede ofrecer un espacio seguro para compartir sus historias, permitiéndoles comenzar a desmontar el estigma asociado con su dolor. Resulta necesario un acercamiento profundamente humano, empático y con lenguaje claro, pues un exceso de tecnicismos puede generar mayor confusión y aturdimiento. El proceso de recuperación también requiere enfrentar el dolor emocional acumulado; sin embargo, la estabilización previa resulta indispensable antes de confrontar directamente el evento traumático. Recuperar recursos interiores como autoestima, seguridad, confianza y manejo emocional vuelve más viable dicho proceso^[81].

La experiencia vivida puede incluir el duelo por la pérdida de la seguridad, la confianza y la identidad. Las terapias que fomentan el diálogo sobre las experiencias traumáticas desde un enfoque educativo y de reconocimiento resultan fundamentales en esta etapa, ayudando a procesar y liberar el dolor. Hay que destacar que este camino de recuperación es complejo y no lineal, y puede variar significativamente de una persona a otra. Un aspecto crucial consiste en la reafirmación de la identidad. Las personas sobrevivientes necesitan reconectarse con su sentido de sí mismas, separando su identidad del trauma sufrido. La terapia centrada en fortalezas puede ayudar a identificar habilidades y cualidades positivas, promoviendo una autoimagen más saludable^[82].

[80] Boris Cyrulnik. 2002. Los patitos feos: la resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida. Barcelona: Gedisa.

[81] Judith Herman. 1997. Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia. Barcelona: Espasa Libros.

[82] Janina Fisher. 2020. Cómo sanar la fragmentación interna de los sobrevivientes de trauma: y superar la alienación interior. Madrid: Ediciones Pléyades.

El establecimiento de redes de apoyo es fundamental para la recuperación. Rodearse de personas comprensivas y empáticas que validen la experiencia y brinden apoyo emocional puede incluir también grupos de apoyo para sobrevivientes de tortura, donde compartir historias y reconocerse en otras trayectorias genera avances significativos.

El acceso a terapia especializada es igualmente crucial. Las terapias basadas en evidencia, como la terapia cognitivo-conductual y la terapia de exposición^[83], pueden resultar efectivas para abordar síntomas de TEPT y ayudar a procesar las experiencias traumáticas. La atención médica integral, incluyendo el cuidado físico, así como apoyos educativos, económicos y sociales, también puede aliviar la carga emocional y crear mejores condiciones para una recuperación integral.

La falta de tratamiento psicológico puede llevar a consecuencias graves a largo plazo que afectan tanto a las personas sobrevivientes como a sus familias, pudiendo acarrear, según se ha venido desarrollando:

- **Desarrollo de Trastornos Crónicos:** Sin intervención adecuada, el TEPT y la depresión pueden volverse crónicos, afectando permanentemente la calidad de vida del sobreviviente. La falta de tratamiento puede llevar a un deterioro progresivo de la salud mental, creando un ciclo vicioso difícil de romper.
- **Problemas de Relación:** Las secuelas emocionales pueden dificultar la capacidad de los sobrevivientes para establecer relaciones sanas, perpetuando un ciclo de aislamiento y soledad. Las dificultades para confiar en los demás pueden hacer que la reintegración social sea un desafío, afectando no solo al individuo, sino también a sus seres queridos.
- **Enfermedades Psicosomáticas:** El estrés no tratado puede manifestarse como problemas físicos crónicos, como enfermedades cardiovasculares o trastornos digestivos, lo que añade una carga adicional a la vida del sobreviviente. Estas condiciones físicas pueden, a su vez, agravar los problemas de salud mental.

Las valoraciones psicológicas realizadas confirman la importancia de intervenciones personalizadas, que consideren la historia de vida y las especificidades de cada experiencia traumática. Conocer a profundidad el caso, su contexto, la cultura y la sociedad con la que se trabaja facilita la interacción terapéutica y fortalece las posibilidades de recuperación. Un enfoque multidisciplinario, articulando psicología, medicina y otras áreas de apoyo, resulta esencial para abordar de forma integral las complejidades de la salud física y mental derivadas de la tortura.

[83] Edna B. Foa, Barbara Olasov Rothbaum y Elizabeth A. Hembree. 2019. Terapia de exposición prolongada para el TEPT: guía de tratamiento. Bilbao: Desclée de Brouwer.

DECIMO INFORME
OBSERVATORIO NICARAGÜENSE
CONTRA LA TORTURA

REFLEXIONES FINALES
SOBRE LAS SECUELAS



La experiencia clínica directa en el acompañamiento a víctimas de tortura ha permitido identificar patrones comunes en las manifestaciones psicológicas, los mecanismos de defensa y las secuelas a largo plazo que viven quienes denuncian estas experiencias traumáticas. A lo largo de los procesos terapéuticos se confirma que el sufrimiento no concluye con la liberación física, sino que suele prolongarse en la mente, el cuerpo, los vínculos afectivos y la vida cotidiana de las personas sobrevivientes^[84].

En principio, se reconoce que muchas personas desarrollan mecanismos de afrontamiento extremos durante la detención, tales como la disociación, entendida como una desconexión del cuerpo o de la realidad inmediata, y la desrealización, mediante la cual recurren mentalmente a recuerdos, vínculos afectivos o estados internos^[85] como forma de sobrevivir a crueles actos o al encierro. Estos recursos psicológicos, si bien pueden resultar útiles en contextos extremos, suelen dejar huellas persistentes que dificultan la reconexión emocional y el sentido de realidad en etapas posteriores. Aun mucho tiempo después de los sucesos, estos mecanismos pueden activarse ante diversos detonantes ligados a los sentidos y presentar un patrón cíclico.

Las personas atendidas reportan episodios en los que suelen sentirse fuera de su cuerpo, como si este no les perteneciera. Asimismo, describen momentos en los que realizan actividades cotidianas con escasa conciencia de ello, caminan sin rumbo claro, olvidan asuntos importantes o experimentan crisis asociadas a la activación de la memoria traumática. Un sonido, una voz, una escena, una sensación térmica, un olor o un sabor pueden hacerles revivir intensamente lo sucedido.

Se identifican además síntomas graves de ansiedad y depresión, en muchos casos acompañados de somatizaciones como pérdida de cabello, alteraciones hormonales expresadas en ganancia o pérdida de peso inexplicable, problemas dermatológicos, baja libido, trastornos menstruales y crisis de pánico. La evidencia clínica demuestra que el trauma severo puede expresarse tanto psicológica como físicamente, especialmente cuando no existe tratamiento oportuno^[86].

Prácticas torturantes establecidas en los centros penitenciarios como la privación sensorial (oscuridad prolongada o exposición constante a la luz), la incomunicación total, las amenazas contra seres queridos y la humillación sistemática, incluyendo la privación del uso de baños, la ingestión forzada de alimentos en mal estado o el trato diferenciado según estatus social o identidad sexual, refuerzan un estado de vulnerabilidad mental sostenido donde la dignidad se ve profundamente anulada.

[84] Judith Herman. 1997. Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia. Barcelona: Espasa Libros.

[85] Onno van der Hart, Ellert R. S. Nijenhuis y Kathy Steele. 2008. El yo atormentado: la disociación estructural y el tratamiento del trauma crónico. Bilbao: Desclée de Brouwer.

[86] Organización Mundial de la Salud. 2022. Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Ginebra: OMS.

En hombres detenidos, el impacto emocional se vio atravesado por sentimientos profundos de culpa e impotencia al conocer las condiciones que enfrentaron sus familias durante su ausencia, siendo en muchos casos los principales proveedores. Esto genera dolor emocional crónico y resistencia a hablar de lo vivido. Para muchos de ellos resulta más difícil expresar y canalizar la experiencia, pues los mandatos culturales de la masculinidad suelen asociar la expresión emocional con debilidad o fragilidad^[87].

Por otro lado, las mujeres que asumieron la vocería pública o denunciaron la detención de familiares sufrieron represalias.

Sobre la violencia sexual, muchas de las personas denunciantes no desean hablar de lo sufrido debido a la vergüenza, el asco y la culpa que frecuentemente acompañan estos hechos. Nuevamente son los hombres quienes enfrentan mayores dificultades para verbalizar lo vivido. En múltiples ocasiones se requiere primero intervención psicológica para que puedan nombrarlo. La estabilización emocional permite reconectar con recursos interiores esenciales como la confianza en sí mismos, la autoestima y la seguridad necesarias para la recuperación. Especialmente complejos son los casos donde la persona experimentó reacciones fisiológicas involuntarias durante el abuso, situaciones que suelen generar vergüenza intensa y bloqueos emocionales. Estas secuelas requieren abordajes terapéuticos respetuosos y profundamente humanos para evitar la revictimización^[88].

Los efectos en niñas y niños también son considerables. La separación abrupta de figuras de apego, la exposición a centros penitenciarios durante las visitas y la ocultación de la verdad sobre lo ocurrido son experiencias que constantemente se traducen en cuadros de ansiedad, tristeza, agresividad, dificultades escolares y una asociación negativa con figuras de autoridad, especialmente policiales.

La tortura y la detención arbitraria son experiencias devastadoras que dejan secuelas profundas y, en muchos casos, permanentes en las víctimas y sus familias. Es crucial reconocer que el sufrimiento no termina con la excarcelación y que, sin tratamiento apropiado, las secuelas psicológicas pueden persistir durante años o a lo largo de la vida. Un enfoque integral que incluya atención psicológica individual y grupal resulta esencial para la recuperación y reintegración de estas personas en la sociedad.

La atención a las necesidades psicológicas no solo ayuda a sanar heridas invisibles, sino que también contribuye a la construcción de un futuro más esperanzador para las personas sobrevivientes y sus familias. La comunidad, los Estados de acogida y las organizaciones de sociedad civil deben trabajar conjuntamente para garantizar que estas personas reciban el apoyo necesario para reconstruir sus vidas tras la experiencia de la tortura y la opresión, promoviendo así un entorno más justo y humano

[87] Raewyn Connell. 2003. Masculinidades. Ciudad de México: UNAM / PUEG.

[88] Chris Dolan. 2014. Que los hombres sepan: violencia sexual contra hombres y niños en conflicto armado. Nueva York: Naciones Unidas.

