



WCSAP
Washington Coalition of
Sexual Assault Programs



Repasar nuestras raíces

conjunto de herramientas esenciales para la intercesión

Una colección de recursos sobre trauma y actividades
basadas en fortalezas para intercesoras que apoyan
a adultos sobrevivientes de violencia sexual.

www.WCSAP.org

Repasar nuestras raíces:

conjunto de herramientas esenciales para la intercesión

Una colección de recursos sobre trauma y actividades basadas en fortalezas para intercesoras que apoyan a adultos sobrevivientes de violencia sexual.





Repasar Nuestras Raíces: Conjunto de Herramientas Esenciales para la Intercesión

Las intercesoras son personas poderosas. Estar presente, escuchar y validar son algunas de las habilidades más útiles que poseen las intercesoras que los sobrevivientes probablemente no consigan en otro lugar. Aun así, puede parecer que no es suficiente. Esta guía busca proporcionar herramientas prácticas, actividades y recursos para ayudarlo a trabajar con sobrevivientes de violencia sexual y, así, desarrollar las fortalezas que usted ya aporta en su práctica de intercesión.

Esperamos que esta guía también pueda ser un trampolín para que aproveche su creatividad y desarrolle actividades adicionales con la colaboración de los sobrevivientes. ¡Puede agregar sus herramientas y actividades más utilizadas para personalizar posteriormente este conjunto de herramientas!

Agradecimientos

Esta publicación es una recopilación de sabiduría de muchos en el campo de la intercesión para casos de violencia sexual y traumas.

Este conjunto de herramientas no sería posible sin la revisión, recomendaciones y contribuciones de:

Rosanna Herrera, SARC Kennewick
Kai Hill, YWCA Vancouver
Sara Kern, Quality Behavioral Health

Fotografías de Canva & Unsplash de dominio público, a menos que se especifique lo contrario.



Washington Coalition of Sexual Assault Programs
4317 6th Ave SE, Suite 102
Olympia, WA 98503
(360) 754-7583 / (360) 709-0305 TTY
www.wcsap.org



CONTENIDO

Atención informada del trauma

Definir atención informada del trauma **7**

Crear un espacio para reuniones
informadas del trauma **11**

Reunirse afuera **12**

¿Terapia o intercesión? **15**

Estrategias para finalizar una cita **17**

Reacciones comunes al trauma

Desencadenantes **21**

Seguimiento de desencadenantes **23**

Plan para desencadenantes **25**

Herramienta PLAN **27**

Disociación **29**

Neurobiología del trauma e inmovilidad
tónica **31**

Terapia de arraigo

¿Qué es la terapia de arraigo? **37**

Respiración cuadrada **39**

Acostarse **41**

Aceites esenciales **43**

Escáner corporal **45**

Mapeo corporal **47**

Afrontamiento

¿Qué es afrontamiento? **51**

Escalera del estrés **53**

Plan de afrontamiento **55**

Aniversarios **59**

Recursos en línea **61**

Seguridad y límites

¿Qué es seguridad? **65**

Explorar los límites **67**

Mapa de límites **69**

Sistema solar **71**

Resiliencia

Reformulación compasiva **77**

Conexión con la cultura **79**

Arte de la afirmación **81**

Tablero de acción para la esperanza **83**

Tener un diario **85**

Círculo de apoyo **87**

Leyenda

Encontrará símbolos ubicados en la parte superior de las páginas que indican el propósito y la audiencia.



Consideraciones de intercesión

Estas páginas son específicas para usted, el defensor, y contienen mejores prácticas, orientación e ideas creativas para mejorar la experiencia de sobrevivientes que busquen recibir sus servicios.



Actividades y folletos

Estas páginas contienen ideas de actividades que las intercesoras pueden llevar a cabo con los sobrevivientes durante las sesiones de intercesión o para que los sobrevivientes las hagan por su cuenta; muchas pueden copiarse y ser útiles como folletos informativos.



Herramientas tecnológicas

Esta sección contiene recursos en línea y aplicaciones para teléfonos inteligentes que los sobrevivientes pueden considerar útiles como herramientas de afrontamiento.



ATENCIÓN
INFORMADA
DEL TRAUMA



Definir servicios informados del trauma informado

Los servicios informados del trauma abordan a las personas desde el punto de vista de la pregunta: “¿Qué le ha sucedido?” en lugar de: “¿Qué es lo malo que le ha pasado?”. Es importante tener en cuenta que brindar servicios informados del trauma no significa que los proveedores de servicios deben determinar exactamente qué le ha sucedido a un individuo. En vez de ello, las organizaciones y proveedores deben evaluar la manera en la que manejan sus asuntos y hacer modificaciones con base en la comprensión sobre cómo un sobreviviente a un trauma puede percibir lo que está sucediendo.

El campo de la intercesión ha utilizado el término “servicios centrados en el sobreviviente” durante años para describir cómo abordamos nuestro trabajo. Los servicios centrados en sobrevivientes utilizan muchos de los conceptos de los servicios informados del trauma. Sin embargo, la práctica de servicios informados del trauma hace que estos principios estén disponibles entre disciplinas y esto tiene un alcance más amplio.

De crear culturas de cuidado, NSVRC y RSP:

Los servicios informados del trauma no están diseñados específicamente para tratar síntomas ni síndromes relacionados con violencia sexual, pero están informados y son sensibles con respecto a problemas relacionados con el trauma presente en los sobrevivientes. Una organización informada del trauma es una en la cual todos los componentes han sido reconsiderados y evaluados tomando en cuenta una comprensión básica del papel que juega la violencia en la vida de los sobrevivientes (Harris & Fallot).

Un enfoque informado del trauma también integra una comprensión de la historia del sobreviviente y el contexto completo de su experiencia. Los atributos de una comunidad a la que pertenece el sobreviviente también pueden tener impacto sobre cómo el trauma lo afecta. El individuo, el suceso y los factores ambientales pueden dar forma a la reacción de un sobreviviente hacia el trauma y el proceso de sanación. Las fortalezas del sobreviviente son el centro de los servicios informados del trauma. La resiliencia es el enfoque central, en lugar de la patología, los problemas o los síntomas (Proffitt). En la práctica, los servicios informados del trauma tratan de ser culturalmente competentes y comprender a los sobrevivientes en sus experiencias familiares, sociales y de los contextos comunitarios, así como en las experiencias de vida (Proffitt). Los servicios informados del trauma atienden las necesidades de aquellos que prestan servicio a

sobrevivientes de trauma, al brindarles los mismos elementos de atención a sobrevivientes y trabajadores.

Principios básicos de la cultura informada del trauma

El servicio informado del trauma consta de seis elementos básicos que se aplican a todas las actividades e interacciones con clientes y trabajadores de la agencia (Fallot & Harris). Estos elementos son: **seguridad, confianza, decisión, colaboración, empoderamiento y relevancia cultural** (Proffitt). Estos principios filosóficos ayudan a formar la cultura de programas de servicio para agresión sexual y servicios que se prestan a sobrevivientes.

Principios básicos de la cultura informada del trauma

Seguridad	Las relaciones seguras con coherentes, predecibles, no violentas, no humillantes, no culpabilizantes y respetuosas.
Confianza	Los trabajadores reconocen el impacto duradero y dominante de la violencia. Las relaciones tienen límites claros y roles definidos. El personal comparte información con los sobrevivientes.
Poder de Decisión y Control	Las decisiones, incluso las más simples, son valiosas porque la experiencia personal de la elección desarrolla la capacidad de dirigir la vida y la ilusión. Brindar el poder de elegir fomenta las relaciones seguras. Las decisiones deben ser conscientes, intencionales y expresadas verbalmente. La agencia hace participar a los sobrevivientes en el programa de evaluación y diseño.
Colaboración	La agencia y los trabajadores utilizan un enfoque de asociación para brindar los servicios. La colaboración con los sobrevivientes les otorgan a los trabajadores nuevas fuentes de conocimiento y fortaleza.
Atribución de Poder	Los defensores buscan desarrollar la fortaleza porque la identificación y el uso de las fortalezas desarrolla más fortaleza. Exaltan a la persona de forma integral. Validan la resistencia.
Relevancia Cultural	Los trabajadores toman en cuenta los factores sociales y políticos de la vida del sobreviviente. Los trabajadores saben que el significado de la violencia y los recursos para el restablecimiento varían según las culturas. Los trabajadores y las agencias están predispuestos a aprender y formular preguntas.

Adaptado de

Fallot, R. D., & Harris, M. (2009). *Creating cultures of trauma-informed care (CCTIC): A self-assessment and planning protocol (Crear cultura de atención informada del trauma: protocolo de autoevaluación y planificación)*.
Proffitt, B. (Diciembre de 2010). *Delivering trauma-informed services (Brindar servicios informados del trauma)*.
Healing Hands, 14(6).

Resource Sharing Project. "Fortalecer Nuestra Práctica: Las Diez Fortalezas Esenciales de los Defensores de Víctimas de Violencia Sexual en Agencias de Auxilio de Servicio Dual/Múltiple." (2016).
http://www.resource-sharingproject.org/sites/resource-sharingproject.org/files/Fortalecer%20Nuestras%20Practica_0.pdf

National Sexual Violence Resource Center & Resource Sharing Project. "Building Cultures of Care" (Construir culturas de atención) (2013). https://www.nsvrc.org/sites/default/files/publications_nsvrc_guides_building-cultures-of-care.pdf.

WCSAP. "Creating Trauma-Informed Services" (Crear servicios informados del trauma) (2012).



Crear un espacio para reuniones informadas del trauma

Establecer un entorno físico y emocional seguro donde se cubran las necesidades básicas, haya medidas de seguridad establecidas y las respuestas de los proveedores sean constantes, predecibles y respetuosas, es un componente clave de Atención Informada del Trauma, **Seguridad**.

Lo que ayuda:

- Muebles cómodos.
- Espacio privado y limpio.
- Baños para todos los usos: con neutralidad de género, de uso individual, empleados y clientes pueden usar el mismo.
- Decoración que presente mensajes sanadores/esperanzadores, coloridos, diversos culturalmente y aptos para niños.
- Crear un espacio abierto y accesible tanto en la entrada como para el movimiento una vez dentro del edificio y las salas de reuniones.
- Atención al cliente: saludos de bienvenida y mensajes claros sobre a dónde ir o cuánto tiempo esperar.

Lo que no ayuda:

- Imágenes violentas (una mujer agachada ante una sombra amenazadora, etc.) Algunas piezas de arte de sobrevivientes pueden contener imágenes violentas y lenguaje impactante. Tome en cuenta los mejores espacios para mostrar el arte, como del SAAM, y publique una advertencia desencadenante.
- Señalización o mensajes confusos al momento de la bienvenida.
- Áreas congestionadas ruidosas.
- Edificio o espacios de oficina en mal estado.

Opciones creativas y mejoradas:

- Incorporar elementos vivos en la decoración, como plantas y peceras.
- Reproducir música relajante en el programa.
- Brindar oportunidades a los sobrevivientes para hacer sugerencias sobre maneras para diseñar y decorar el espacio del programa.
- Invitar a los clientes a tocar, sostener o jugar con cualquier elemento expuesto en el espacio para reuniones. Integrar la práctica de elegir como refuerzo de los principios de intercesión de **Empoderamiento y Decisión**.
- Contar con rocas o piedras de relajación para sostener.

- Objetos para personas inquietas como alambres de felpa para moldear, masilla moldeable (*silly putty*) o *fidget spinners*.
- Artículos con diferentes texturas.
- Papel y lápices o marcadores para quienes garabatean y toman notas.
- Aceites esenciales, pero en frascos cerrados para no molestar a quienes tengan sensibilidad.

Asegurarse de que haya opciones para sentarse. Algunos sobrevivientes prefieren no darle la espalda a una puerta o ventana. Encontrar un lugar para sentarse donde no se sienta en desequilibrio de poder con la persona con quien está trabajando. Si se sienta frente a una computadora o detrás de un escritorio durante las conversaciones, puede crear una separación inútil. Sentarse de una manera que pueda aportar al principio de **Colaboración**: si ellos se sientan en el suelo (y usted puede hacerlo) acompáñelos en el suelo. Si eligen una silla, elija una que lo ayude a estar frente a ellos con un lenguaje corporal abierto.

Reunirse afuera

Estar afuera y especialmente en la naturaleza es útil. La ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental se pueden aliviar al pasar tiempo al aire libre, especialmente cuando se combina con ejercicio. Al observar los entornos constantemente cambiantes de la naturaleza, los individuos desarrollan actitud positiva, atención renovada, concienciación y consciencia sensorial (Ulrich).

Si su programa tiene la suerte de contar con un espacio al aire libre, sería muy útil organizar que pudiera ser favorable para reunirse con clientes.

A veces, sentarse y hablar de frente a alguien no es útil para los sobrevivientes al conversar sobre cosas difíciles. Considere hacer una caminata y hablar con los sobrevivientes con quienes está trabajando. Un estudio realizado por investigadores en la Universidad de Michigan reveló que hacer caminatas grupales en la naturaleza está asociado con un completo albergue de beneficios para salud mental, lo que incluye disminución de la depresión, mejora del bienestar y la salud mental y disminución del estrés percibido. Asimismo, los efectos positivos en el estado de ánimo parecen ser especialmente fuertes entre personas que han experimentado recientemente un suceso traumático en la vida (Marselle, Irvine & Warber).

Mover el cuerpo ayuda a procesar el trauma y de caminar junto a alguien también **Colabora** y ayuda a aquellos que no se sienten cómodos con el contacto visual. Busque caminarias, como en una escuela secundaria o un parque. Los senderos también son buenas opciones y siempre es bueno considerar que estas áreas podrían ser posibles desencadenantes. Decida sobre reunirse afuera o hacer una caminata en **Colaboración** con el sobreviviente. Mientras están afuera, hable sobre las necesidades de **Seguridad** y las preocupaciones sobre privacidad. Si

está en movimiento, es menos probable que alguien escuche a escondidas su conversación, aunque las personas que caminan cerca podrían escuchar fragmentos. Siempre es buena idea tener un plan en caso de que se encuentren con algún conocido.

Referencias

Marselle, M.R., Irvine, K.N. y Warber, S.L. (2014). Examining group walks in nature and multiple aspects of well-being: A large-scale study. *Ecopsychology*. (Examinar caminatas grupales en la naturaleza y múltiples aspectos de bienestar: un estudio a gran escala). *Ecopsicología*.

Ulrich, *et al.* (1991). "Stress recovery during exposure to natural and urban environments" (Recuperación del estrés durante exposición a entornos naturales y urbanos). *Journal of Environmental Psychology*.



Intercesión o Terapia

No hay una sola manera de sanar de un trauma sexual. La psicoterapia y los grupos de apoyo podrían ser herramientas grandiosas para la sanación de un sobreviviente con quien esté trabajando, pero no son un reemplazo para lo que usted puede ofrecer como defensor.

La autodeterminación y autonomía, sentirse escuchado y el apoyo social son factores importantes en la sanación que pueden brindar las intercesoras. Además, las intercesoras están en una posición única para relacionarse con sobrevivientes de diferentes culturas que puedan necesitar apoyo cultural aparte de la terapia o además de esta.

Aunque hay diferentes áreas que se superponen entre un terapeuta y un defensor, sus diferencias son lo que hacen que ambos sean importantes en el proceso de sanación de una persona.

Diferencias entre intercesión y terapia

Intercesión	Terapia
• Intervención de crisis • Afrontamiento de síntomas • Normaliza y valida • Brinda información, opciones y recursos • Brinda psicoeducación sobre agresión sexual • Identifica y responde a distorsiones cognitivas* • Enfoque amplio sobre todos los elementos posibles de victimización	• Procesa el trauma • Alivia síntomas • Exploración más profunda de sentimientos • Da consejos específicos • Solución de distorsiones cognitivas* • Enfoque específico sobre respuestas emocionales y conductuales solamente

*Las distorsiones cognitivas son perspectivas sesgadas que tenemos sobre nosotros y el mundo que nos rodea. Hay pensamientos y creencias irracionales que reforzamos inconscientemente con el tiempo. Estos patrones y sistemas de pensamiento a menudo son sutiles, es difícil reconocerlos cuando son una característica regular de sus pensamientos diarios (Ackerman).

Las distorsiones cognitivas son:

- tendencias o patrones de pensamiento o creencias;
- que son falsos o imprecisos; y
- tienen el potencial de causar daño psicológico.

Por ejemplo, “es mi culpa que me agredieran” o “soy una mala persona”.

Referencia

Ackerman, Courtney. “Cognitive Distortions: When Your Brain Lies to You” (Distorsiones cognitivas: cuando su cerebro le miente), 2017. <https://positivepsychologyprogram.com/cognitive-distortions/>
WCSAP. “What Advocates Need to Know About Therapy: Working with Children, Adolescents, and Families” (Lo que necesitan saber las intercesoras sobre terapia: trabajar con niños, adolescentes y familias). (2016)



Estrategias para finalizar una cita

A veces, puede ser difícil concluir una cita de intercesión. Es posible que los participantes no estén listos para irse o que tengan más cosas sobre las que desean conversar. Es importante, no solo por la agenda congestionada de las intercesoras, sino para demostrar límites y crear expectativas claras, que terminemos las consultas cuando se acordó terminarlas. Mantener las expectativas y límites ayuda a llegar a tener relaciones de mayor **Confianza**.

Usted deberá dejar 5 minutos al final de su consulta para hacer una actividad de cierre. Durante la orientación, puede ser útil hablar con el participante sobre qué tipos de cosas los ayudan a hacer la transición a la vida diaria después de hablar sobre cosas difíciles. Puede ser útil terminar las consultas con algo positivo y tranquilo, especialmente para consultas más difíciles, o pensar en los siguientes pasos.

Cierre con una actividad corta de terapia de arraigo:

(El participante y defensor deberían hacerla juntos).

- Incorpore movimiento durante los últimos minutos, pararse, estirarse, etc.
- "Sacudirse" - Levantarse, menearse y sacudir la discusión durante unos 30 segundos. Esto los hará estar de pie a ambos y así prepararse para salir.
- "Pies en el suelo" - Levántese o siéntese con ambos pies en el suelo, los ojos abiertos o cerrados, respirando y en silencio, sintiéndose conectado o plantado en el suelo durante un minuto.

Una actividad corta de terapia de arraigo, con o sin el participante, también puede ser útil para el defensor para cambiar a un trabajo diferente, dejar atrás la historia del sobreviviente o prepararse para reunirse con otro sobreviviente.

Cierre con próximos pasos:

- Resuma lo que hablaron hoy y las cosas que escuchó que el participante desea hacer.
- Pregúntese si es útil escribir una lista de cosas por hacer que haya mencionado el participante.
- Pregúntele al participante qué tiene planeado para el resto del día o de la semana (o incluso para la próxima hora) dependiendo de qué tan cómodo se sienta el participante pensando a futuro.
- Pídale al participante que comparta una cosa que le entusiasme esperar para hoy/esta semana.

Otras opciones:

- Esperar a que falten 5 minutos y preguntarle al participante qué sería útil para los últimos cinco minutos como transición hacia el resto de su día.
- Tomar turnos al final de las consultas para compartir un video divertido/adorable/inspirador.
- Poner un temporizador para el tiempo en el que acordaron que terminaría la sesión. Esto puede funcionar si el sobreviviente es quien pone el temporizador en su teléfono celular (si tiene uno) y elige el tono que prefiere.
- Hacer una caminata corta, quizás caminar con él hasta la parada de autobús o el estacionamiento.



REACCIONES COMUNES AL TRAUMA



¿Qué son los desencadenantes?

“Los desencadenantes actúan como indicadores de lo que necesita sanar.”

-Staci Haines, autora de *The Survivor's Guide to Sex* (Guía sexual para sobrevivientes).

Los sobrevivientes a menudo pueden necesitar ayuda para descifrar lo que sucede en sus cuerpos y mentes, y a menudo les preguntan a las intercesoras: “¿Esto es normal?”

Los desencadenantes son una parte común de la recuperación del trauma y las intercesoras necesitan estar familiarizados con estos y trabajar con los sobrevivientes para planificar cómo responderán cuando aparezcan desencadenantes y qué estrategias quieren probar.

“Los desencadenantes son respuestas automáticas que se conectan con su abuso/agresión sexual ocurrida en el pasado y lo traen al presente. Ciertas acciones, olores y palabras -quizás, incluso, un tono de voz- pueden actuar como desencadenantes que sacan a relucir imágenes y sentimientos del pasado. Cuando está en medio de un desencadenamiento, puede ser difícil distinguir el pasado del presente.”

-Staci Haines, autora de *The Survivor's Guide to Sex* (Guía sexual para sobrevivientes).

Un punto útil para comenzar es trabajar con un sobreviviente para descifrar qué tipo de situaciones, esencias, interacciones, tonos de voz, etc. podrían causarle un desencadenamiento. Puede usar la “Hoja de trabajo para hacer seguimiento a desencadenantes” o crear la suya. Es útil completar esta hoja de trabajo con un participante. A veces, pueden necesitar indicaciones, ejemplos o ayuda para recordar las situaciones desencadenantes que pueden haberle descrito en reuniones previas.

Cuando los sobrevivientes están más conscientes de sus desencadenantes, es más sencillo planificar. Este conocimiento puede ayudar a un sobreviviente a evitar desencadenantes o a crear estrategias de afrontamiento cuando los desencadenantes son sorpresivos o inevitables. Trabajar con sobrevivientes para identificar técnicas de afrontamiento es parte importante de nuestro papel.

Referencia

Haines, Staci. “The Survivor's Guide to Sex” (Guía sexual para sobrevivientes) (1999).

Hoja de trabajo para hacer seguimiento a desencadenantes



Me generan desencadenantes:

(vistas, sonidos, olores, posiciones, lugares, etc.)

Por ejemplo:

Cuando escucho que una puerta se cierra mientras duermo.

Cuando alguien está muy cerca de mí y puedo oler alcohol en su aliento.

Lo que pasa en mi cuerpo es:

(sensaciones)

Por ejemplo:

Mi respiración se hace poco profunda.

Los músculos de las piernas se me ponen tensos/rígidos.

Imágenes, olores, sonidos, emociones y recuerdos corporales recurrentes son:

Por ejemplo:

Sentir peso sobre mí me hace sentir en pánico/atrapado.

Veo la imagen de mi abusador.

Adaptado de

Haines, Staci. "The Survivor's Guide to Sex" (Guía sexual para sobrevivientes) (1999).

Plan para desencadenantes



Noté

¿Cuáles son algunos de sus desencadenantes actuales? ¿Qué pasa cuando se activa un desencadenante? ¿Cómo puede darse cuenta de que ha sufrido un desencadenamiento? (o que personas cercanas a usted se den cuenta). Sea específico en cuanto a conductas. Enumere al menos tres señales o signos que le permitan saber que se activó un desencadenamiento.

Deténgase

Respire profundo. Detenga la actividad. Los desencadenantes pueden aparecer en cualquier situación y, a veces, esto hace que sea difícil detenerse. Si está en un entorno grupal, una reunión de trabajo o, incluso, participando en una actividad sexual, una excusa muy útil es ir al baño. Respire de nuevo. Describa tres cosas que puede hacer para detener una actividad desencadenante o para salir de la situación.

Eliga

Elija cómo desea proceder. Siga respirando. Relaje su cuerpo. Es más fácil seguir este paso si ya ha creado una lista de opciones que considera que le podrían servir. Elija de esta lista qué cubrirá sus necesidades y qué es lo más accesible para usted en la situación.

Empleé

Emplear cualquier estrategia que haya decidido. Seguir desarrollando su capacidad de estar presente y tolerar las sensaciones y sentimientos que forman parte de este trabajo de sanación. Siempre puede cambiar de opinión y elegir de nuevo. Si descubre que constantemente elige la misma opción, intente elegir una diferente. Llévase al límite de la incomodidad para que pueda expandir sus posibilidades y procesar el abuso.

Vuelva

Retroceda hasta el principio siempre que lo necesite.

Adaptado de

Haines, Staci. "The Survivor's Guide to Sex" (Guía sexual para sobrevivientes) (1999).

Herramienta PLAN



A veces, sabe de antemano que estará en una situación que puede tener desencadenantes que le recuerdan sus experiencias traumáticas. La herramienta PLAN es una estrategia para gestionar situaciones que usted prevé que serán difíciles.

Preparase para la situación

Su sentido de control puede verse disminuido por la experiencia de un trauma. Una excelente forma de recuperar su sentido de control es preparándose para el desencadenante o situación estresante. Piense en la situación venidera y cómo manejarla. Hable sobre eso con una persona cuyo criterio usted respete.

- ¿Cómo puede relajarse antes de la situación?
- ¿Ayudaría que lo acompañe un amigo que sepa lo que usted va a experimentar?
- ¿Puede conversarlo con un familiar y tomar decisiones sobre el plan por si las cosas no salen bien?
- ¿Puede cambiar la situación de una manera que haga más sencillo lidiar con ella?
- ¿Qué parte de la situación le causa angustia?
- ¿Estaría mejor si evita la situación?

Liberarse de sus preocupaciones

Puede ser útil saber con anticipación cuándo se va a enfrentar a un desencadenante. Desafortunadamente, también puede llevar a muchas preocupaciones sobre cómo va a manejar el desencadenante y las reacciones dolorosas que podría tener. Quedarse atrapado en una lucha de “qué ocurre si” o ahogarse en el temor puede ser peor que atravesar la situación actual que le preocupa.

Aceptar que experimentará angustia y que es posible manejar su reacción.

Después de un trauma, el estrés de la vida puede parecer más difícil de manejar. Aceptar que experimentará emociones angustiantes y estrés si se expone a un desencadenante, puede hacer que el estrés se sienta menos abrumador.

- Aceptar la angustia significa tener expectativas realistas sobre sus reacciones. No significa que le guste la situación o que se sienta bien de estar angustiado.
- Aceptar la angustia significa que, aunque pueda sentir emociones angustiantes, no permitirá que esas emociones controlen ni limiten su vida.
- Aceptar la angustia significa que sus sentimientos no deben dictar su conducta.
- Puede elegir cómo responde, incluso cuando se siente mal.

Note todas sus habilidades de afrontamiento y recursos útiles

Piense en todas las habilidades que tiene para manejar situaciones estresantes (incluso las que está aprendiendo aquí). Dígase a sí mismo: "Durante la situación estresante, puedo..."

- Tener un amigo o ser querido a mi lado.
- Reenfocar mi atención en el disfrute.
- Hacer ejercicios de relajación.
- Decirme cosas que me relajen y tranquilicen (p. ej., "estoy a salvo", "eso fue en aquel momento, esto es ahora").
- Usar estrategias que me hayan funcionado en el pasado cuando han aparecido desencadenantes.

Si se siente preparado para lidiar directamente con un desencadenante, intente mantenerse en presencia de este hasta que se sienta menos angustiado por él. Una idea: no se aparte de la situación hasta que sienta que el desencadenante ya no es tan poderoso como cuando se enfrentó a él por primera vez. Esto hará que el cerebro se readapte. Su cerebro aprenderá a tolerar el desencadenante. Su cerebro aprenderá que no está en peligro real y su respuesta hacia el desencadenante se debilitará gradualmente.

Para poner en práctica estas recomendaciones y herramientas de manera segura y efectiva:

- Hable activamente con usted mismo durante la situación.
- Use habilidades de relajación o respiración mientras lidia con el desencadenante.

Adaptado de

After Deployment, "The PLAN Tool - Prepare to Face PTSD Triggers" (Después del despliegue, La Herramienta PLAN - Prepararse para afrontar desencadenantes de Trastornos de estrés Postraumático (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD). <http://afterdeployment.dcoe.mil/fact/post-traumatic-stress/the-plan-tool-prepare-to-face-ptsd-triggers>



¿Qué es la disociación?

La disociación es una estrategia de afrontamiento muy común al enfrentarse a estrés abrumador. La disociación es estar desconectado del aquí y el ahora. Todos en algún momento han pasado momentos soñando despiertos o con la mente en estado de distracción, lo cual es normal. A veces, la disociación es una vía de afrontamiento al evitar pensamientos negativos o sentimientos relacionados con recuerdos de sucesos traumáticos.

“La respuesta común a las atrocidades es desaparecerlas de la consciencia”.

-Judith Lewis Herman, *Trauma and Recovery* (Trauma y recuperación)

Cuando las personas se disocian, se desconectan de su entorno, lo que puede detener recuerdos sobre el trauma y disminuir miedo, ansiedad y vergüenza. La disociación puede suceder durante el trauma o posteriormente cuando se piensa en él o se lo recuerdan. La diferencia de evitar activamente (evitar a propósito pensar sobre algo o hacer algo) es que la disociación suele suceder sin planificarlo o incluso sin darse cuenta. Muchas veces, las personas que disocian no están conscientes de lo que está sucediendo, otros sí se dan cuenta.

La disociación puede verse/sentirse como:

- Soñar despierto, estar distraído
- Mirada fija, observar fijamente
- Tener la mente en blanco
- Tener la mente divagando
- Sensación de que el mundo no es real
- Observarse/verse a sí mismo desde afuera
- Desapego de sí mismo o de su identidad
- Experiencia fuera del cuerpo
- Desconectarse de su entorno

En una página aparte de su diario, haga una lista de las veces en las que no se siente completamente “dentro” de sí. ¿Cómo parece/parece que se siente esto?

Adaptado de

Harborview Medical Center for Sexual Assault & Traumatic Stress, WA State CBT+ (2012)

<https://depts.washington.edu/hcsats/PDF/TF-%20CBT/pages/psychoeducation.html#>

Neurobiología del trauma e inmovilidad tónica



Algunas preguntas comunes que los sobrevivientes a menudo se hacen a sí mismos o a otros es “¿por qué no luché? ¿Por qué no recuerdo exactamente qué sucedió?” Esta información puede ser útil para pensar de manera más amable sobre su reacción corporal/mental ante la violencia que experimentó. **¡Por la ciencia!**

El hipocampo es una estructura del cerebro que procesa la información hacia los recuerdos. Toma toda la información sensorial diferente que pasa en su mundo ahora mismo y debe organizarla. Este proceso se llama **codificación**.

Luego, debe consolidar esa información. Debe organizarla. Debe sacar lo visual, auditivo y sensorial, y debe enlazarlo todo. Todo lo que pertenece a una misma cosa, se agrupa junto y luego se almacenará en algún lugar del cerebro. La información que llega al cerebro y al cuerpo de una víctima durante una agresión sexual es traumática. Es amenazadora. Es una de las formas de crimen más dañina psicológicamente que alguien puede experimentar. La amígdala reconocerá esto como una amenaza a la sustentabilidad del organismo

(la víctima), como un intento de homicidio. La amígdala lo procesa a ese nivel de gravedad. Eso envía una señal al hipotálamo; “tenemos una amenaza a la sustentabilidad del organismo en camino”. El hipotálamo ahora le enviará una señal a la pituitaria y el eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (Hypothalamus-Pituitary-Adrenal, HPA) reaccionará, y habrá un flujo hormonal en el cuerpo de la víctima.

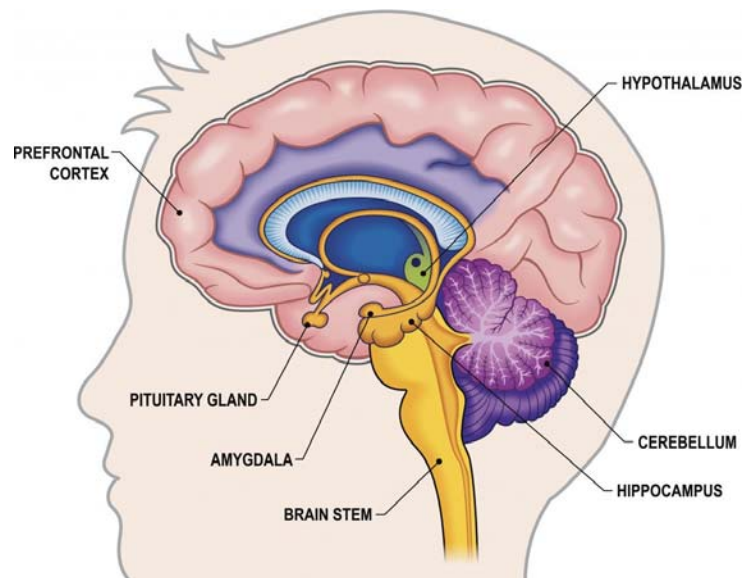


Imagen de Medical News Today

Las catecolaminas a menudo estarán a niveles sumamente altos durante la agresión. Específicamente, hay cuatro químicos principales que segregan las suprarrenales durante un suceso traumático. El primero son las catecolaminas (la adrenalina es una de ellas). Estas son las hormonas que viajan a través del cuerpo para ayudar con la respuesta de “lucha”, en caso

de que el cuerpo estuviera defendiéndose del suceso traumático que le está pasando. Las catecolaminas también podrían ser útiles si la respuesta era de “huir” de la situación, intentar escapar para alejarse de la situación amenazadora.

Estas hormonas son muy útiles para la respuesta de luchar o huir; sin embargo, es posible que no sean lo mejor en cuanto a la **memoria**. También afectan a los circuitos de nuestro cerebro que controlan el pensamiento racional. Así que las partes de nuestra corteza prefrontal que nos permite pensar “SI esto, ENTONCES esto” (en términos sencillos, ese es el pensamiento racional) esos circuitos literalmente no funcionan a niveles óptimos cuando los niveles de catecolamina son altos. Entonces una víctima con niveles normales de catecolamina (que no está siendo victimizada) puede ver una situación y decir: “Oh, bueno, por supuesto que lo lógico y racional que debo hacer es esto”. Las catecolaminas han causado daño estructural a esos circuitos. No es permanente, es temporal.

Los opiáceos se liberan en niveles muy altos durante las agresiones sexuales, bloqueando el dolor físico y el dolor emocional. Los opiáceos no son susceptibles a sutilezas; **bloquean el dolor**. Así que el impacto que una víctima puede expresar durante la agresión y posteriormente puede ser muy inexpresivo, increíblemente monótono y sin reacción emocional, lo que a veces puede parecer contradictorio tanto para la víctima como para otras personas. Por ejemplo: “Este fue un suceso traumático horrible. ¿Por qué no muestra este tipo de emociones?”. El opiáceo morfina no deja que pase. Se ha mitigado.

Finalmente, para algunas víctimas, son los corticosteroides que han salido a altos niveles y reducen la energía disponible para el cuerpo. Las personas a menudo piensan que los cuerpos responden en términos de luchar o huir cuando están en peligro. Una descripción más precisa es **pelear, huir o paralizarse**. Muchas personas que experimentan violencia sexual no luchan ni huyen. Su cuerpo se paraliza por esta activación hormonal del eje HPA.

Puede desencadenar básicamente un bloqueo completo en el cuerpo. El nombre técnico es inmovilidad tónica. La **inmovilidad tónica** a veces se conoce como “parálisis inducida por violación”. Es una respuesta autonómica, lo que significa que

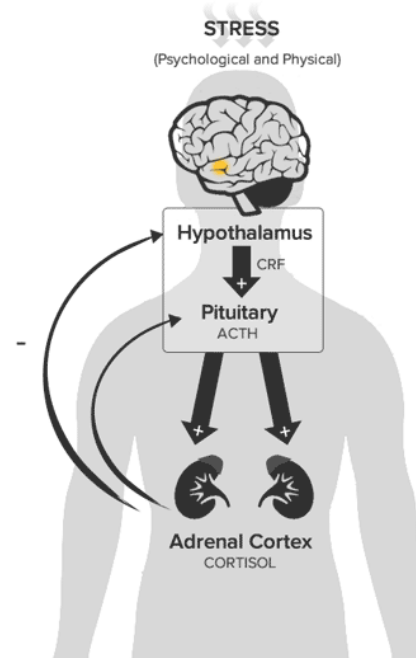


Imagen de Integrative Therapeutics

es incontrolable. No es algo que la víctima decida hacer. Está intrínseco evolutivamente en nosotros para proteger la supervivencia de la persona. Muchas veces lo más seguro que se puede hacer es no luchar ni huir. Por esa razón, nuestros cuerpos se han codificado para tener una respuesta de paralización también, como hacerse el muerto. Conductualmente está marcado por un aumento en la respiración cerrar los ojos, pero la característica más marcada de la inmovilidad tónica es la parálisis muscular. Una víctima en estado de inmovilidad tónica no puede moverse.

La investigación sugiere que **entre 12% y 50% de las víctimas de violación sufre inmovilidad tónica** durante una agresión sexual y la mayor parte de la información sugiere que la tasa realmente alcanza casi 50%.

También, hay información emergente que sugiere que la inmovilidad tónica es un poco más común si una víctima tiene historial previo de agresiones sexuales. Así que si un individuo ya ha sido agredido sexualmente cuando era un niño y posteriormente en la adolescencia o en la adultez, la probabilidad de experimentar inmovilidad tónica en las agresiones posteriores suele aumentar.

Existe una cantidad de razones por las que una **agresión sexual no es culpa de la víctima**, pero esta es una que sirve no solo para los sobrevivientes sino para esos familiares, amigos o fuerzas policiales que necesitan ayuda adicional para comprender.

Adaptado de

Campbell, Rebecca. "Neurobiology of Sexual Assault" (Neurobiología de la agresión sexual). Instituto Nacional de Justicia, seminario web. (2012).

Definiciones

Catecolaminas: Las tres comúnmente conocidas son epinefrina (adrenalina), norepinefrina y dopamina. Las catecolaminas pueden servir como neurotransmisores, transfiriendo señales de neurona a neurona, así como hormonas, que regulan funciones fisiológicas como el ritmo cardíaco y el respiratorio. (Study.com)

Eje HPA: El eje hipotalámico-hipofisario-suprarrenal (HPA) juega un papel crucial para regular muchos sistemas homeostáticos en el cuerpo, lo que incluye los sistemas metabólico, cardiovascular, inmune, reproductivo y nervioso central. El eje HPA tiene influencia física y psicosocial para permitirle a un organismo adaptarse efectivamente a su entorno, usa recursos y optimiza la supervivencia. (Wikipedia)



TERAPIA DE ARRAIGO



¿Qué es la terapia de arraigo?

La terapia de arraigo es un tipo específico de estrategia de afrontamiento que está diseñada para “hacerlo poner los pies en la tierra” o conectarlo inmediatamente con el momento actual. La terapia de arraigo se usa a menudo como vía de afrontamiento de recurrencias o de disociación en personas con trastorno de estrés postraumático.

Algunas estrategias básicas de terapia de arraigo sutil pueden ser:

- Comer algo nutritivo
- Beber agua
- Hacer una caminata
- Reafirmarse que está a salvo
- Recordarse que sus sentimientos y reacciones son normales
- Hacer cuentas sencillas, deletrear o intentar decir el alfabeto al revés

Poner ambos pies en el suelo (con zapatos o sin ellos). Los pies en el suelo es una actividad sencilla para el conjunto de herramientas del sobreviviente. Es una estrategia sutil que se puede usar en cualquier lugar. Si está conversando sobre sentimientos difíciles o nota que el sobreviviente con quien está trabajando no está completamente presente y que no tiene los pies en el suelo (puede estar con las piernas cruzadas o sentado sobre ellas en el sofá) le puede sugerir que ponga ambos pies en el suelo. Una extensión de poner los pies en el suelo es zapatear. Tome en cuenta dónde está.

Técnicas de respiración son una manera útil de arraigar su cuerpo y relajar el sistema nervioso. Muchas técnicas de respiración son lo suficientemente sutiles para realizarlas en cualquier situación.

(Consulte el folleto de Respiración cuadrada).

Acostarse en el suelo

Esto puede que no funcione para algunos sobrevivientes y no se puede hacer en algunas ubicaciones.

(Consulte el Folleto sobre Acostarse en el suelo para que vea posiciones útiles).

Aceites esenciales

Luego de experimentar el trauma, algunos de los desencadenantes más fuertes pueden ser olores relacionados con la agresión o el agresor. También puede usar esta respuesta sensorial para promover un afrontamiento positivo y como ayuda con la terapia de arraigo.

(Consulte la actividad con aceites esenciales).

Escaneo y mapeo corporales

Los sobrevivientes a violencia sexual a menudo experimentan dolor, incomodidad o tensión o generan respuestas emocionales en diferentes partes del cuerpo. En general, el cuerpo de un sobreviviente puede sentirse inseguro y puede ser difícil para algunos estar completamente presentes en sus cuerpos.

También puede ayudar trabajar con los sobrevivientes para pensar en qué parte del cuerpo recae su trauma; podría ser en muchos lugares. Al igual que con los desencadenantes, cuando los sobrevivientes pueden identificar cuándo y cómo el dolor o la incomodidad corporal se manifiesta en relación con su trauma, podemos ayudar a crear planes de consciencia personal para hacer sentir comodidad o minimizar ese dolor.

(Consulte la Hoja de trabajo de escaneo / mapeo corporal)



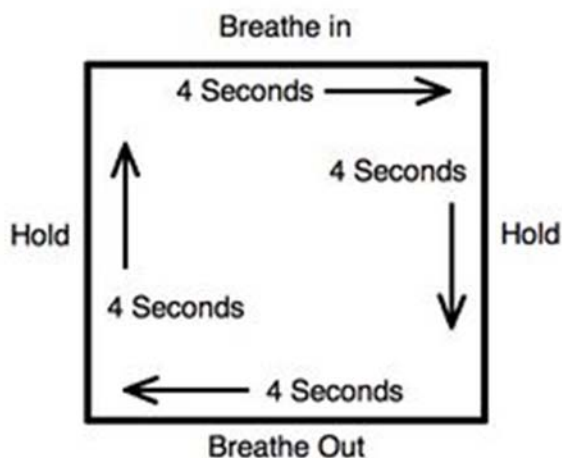
Respiración cuadrada

También conocida como “respiración en caja”, es una técnica sencilla de autodisminución, terapia de arraigo y relajación.

- Inhale mientras cuenta hasta 4
 - Sostenga mientras cuenta hasta 4
 - Exhale mientras cuenta hasta 4
 - Sostenga mientras cuenta hasta 4
- Continúe el ejercicio tanto tiempo como sea necesario.

Puede agregar más interacción o cualidades de meditación a este ejercicio.

Dibuje un cuadrado o imprima la imagen de un cuadrado. O encuentre un cuadrado en el lugar donde está (el marco de un cuadro, un cuadro de papel higiénico, etc.) en el que pueda concentrarse.



Comience enfocándose en la esquina superior izquierda del cuadrado. A medida que inhala, mueva su mirada suavemente hacia la esquina superior derecha. Mientras sostiene, mueva su mirada a la esquina inferior derecha. A medida que exhala, mueva su mirada hacia la esquina inferior izquierda. Y, para completar el ciclo, a medida que sostiene, mueva su mirada hacia la esquina superior izquierda. Repita, según sea necesario.

Si siente que sería útil cambiar pensamientos negativos, puede incorporar una práctica de gratitud. Cuando se detenga en cada esquina, piense en algo rápido y sencillo por lo que estar agradecido. Algunos ejemplos pueden ser:

- Agradecer por la ducha de agua caliente que me di esta mañana.
- Agradecer porque mi hijo tiene suficiente alimento.
- Agradecer por la luz del sol de hoy.
- Agradecer por una persona en específico que me quiere/ayuda.

Referencia

Leigh, Kristen. “Simple Stress Relief w/Square Breathing” (Alivio sencillo para el estrés con respiración cuadrada). <http://www.sweetescapeyoga.com/simple-stress-relief-wsquare-breathing/>



Acostarse

Muchas clases de yoga terminan con los practicantes en una posición de descanso. Estas posiciones pueden relajar el sistema nervioso y tensión muscular, así como ofrecer otros beneficios.

Savasana: Acuéstese sobre su espalda con los talones separados al ancho de la alfombra de yoga y los brazos separados del cuerpo por unas pulgadas, con las manos viendo hacia arriba.



Imagen de w3doctor.com

Pose de descanso constructiva:

Comience reposando sobre su espalda. Flexione las rodillas y ubique los pies paralelos entre sí, separados a la distancia entre sus caderas.

Coloque sus talones aproximadamente a 12 o 16 pulgadas de sus glúteos. Mantenga el trasero y la cabeza paralelos con el suelo. Si no están paralelos, ubique una toalla doblada plana bajo su cabeza. Para obtener mejores resultados, mantenga los brazos debajo de la altura de los hombros y déjelos descansar sobre la caja torácica, a los lados de su cuerpo, o sobre su abdomen.

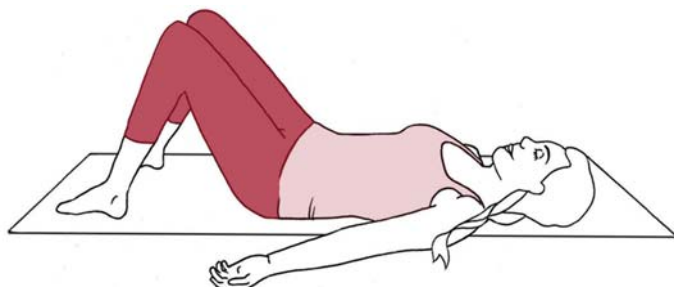


Imagen de julienelstrop.wordpress.com

Piernas recostadas sobre la pared: Se recuesta sobre su espalda con sus isquiones cerca de la pared, tanto como sea cómodo para usted. Desde allí, extienda sus piernas apoyándolas en la pared, de modo que la parte posterior de sus piernas repose completamente contra ella.

Esto dependerá de qué posiciones se sienten inseguras o desencadenantes y que podrían no ser una opción para algunos sobrevivientes. Los que se



Imagen de tinasyoga.jimdo.com

sientan incómodos acostados sobre su espalda podrían intentar acostarse sobre un costado o su abdomen.

También puede ayudar, mientras está acostado en el suelo en cualquier posición, pensar en que su cuerpo está conectado a la tierra o que es parte de algo mucho más grande y no está solo.

Para acostarse en el suelo de una mejor manera: Acostarse en el suelo también puede tener beneficios agregados de relajación cuando se hace afuera: en una manta en el jardín, en la playa o bajo un árbol. La ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental se pueden aliviar al pasar tiempo al aire libre, especialmente cuando se combina con ejercicio. Al observar los entornos constantemente cambiantes de la naturaleza, los individuos desarrollan actitud positiva, atención renovada, concienciación y consciencia sensorial (Ulrich).

Referencias

Ulrich, *et al.* (1991). "Stress recovery during exposure to natural and urban environments" (Recuperación del estrés durante exposición a entornos naturales y urbanos). *Journal of Environmental Psychology*.



Aceites esenciales

Luego de experimentar el trauma, algunos de los desencadenantes más fuertes pueden ser olores relacionados con la agresión o el agresor. También puede usar esta respuesta sensorial para promover un afrontamiento positivo y como ayuda con la terapia de arraigo. Preparar un aerosol de aceites esenciales con un sobreviviente y relacionar el olor con un entorno y experiencia sanadora positiva puede ser una herramienta beneficiosa. Los sobrevivientes pueden usar esta herramienta durante su proceso de sanación y usarla cuando experimenten estrés o desencadenantes.

Materiales necesarios: Frascos pequeños de aerosol, agua destilada, hamamelis, embudo y varios aceites esenciales para que los sobrevivientes huelan y elijan.

Instrucciones:

1. Utilice el embudo para llenar 1/3 de la botella de aerosol con hamamelis.
2. Agregue 10 gotas del aceite esencial.
3. Utilice el embudo para llenar la parte restante de la botella con el agua.
4. Agite para mezclar los ingredientes.
5. Rocíe en el aire, la piel, la ropa de cama, etc.

Referencia

WCSAP. "Latin@ Support Group Guide" (Guía para grupos de apoyo para latinos) (2016).
<http://www.wcsap.org/latin-support-group-guide>.



Escáner corporal

Siéntese o acuéstese en una posición cómoda, asegurándose de que no tiene ninguna opresión; afloje la ropa apretada.

Comenzando desde sus pies, preste atención a las sensaciones físicas en ellos: dolor, incomodidad, frío, calor, tensión, rigidez o cualquier otra sensación. Solo preste atención a sentimientos físicos y sensaciones. No los juzgue como buenos ni malos, no intente cambiarlos, solo tómelos en cuenta.

Permita que su consciencia suba desde sus pies hasta la parte baja de sus piernas, nuevamente con solo prestar atención a cualquier sensación física en esa parte de su cuerpo, lo que incluye cualquier rigidez, dolor o incomodidad. Luego, lentamente permita que su consciencia suba más dentro de su cuerpo volviendo a prestar atención sutilmente a todas las partes de su cuerpo (muslos, caderas, glúteos, región pélvica, estómago, pecho, zona lumbar, espalda, dedos y manos, antebrazos, brazos, hombros, cuello, cabeza, frente, sienes y rostro, ojos, mejillas, nariz, boca y quijada).

Luego deje que su consciencia lo lleve suave y lentamente hacia la parte inferior de su cuerpo, tome en cuenta otros lugares donde haya dolor, incomodidad o tensión, simplemente notando esto, hasta que su consciencia se establezca de nuevo en sus pies.

Comience haciendo este ejercicio por solo 5 minutos. Puede hacerlo sentado en una silla o acostado en la cama. Con el tiempo, no importa cuánto tarde, solo permítase prestar atención a las sensaciones de su cuerpo. Si mientras hace este ejercicio los pensamientos se imponen, está bien. Solo note los pensamientos, tome en cuenta que los está notando y sutilmente oriente su consciencia de nuevo a su cuerpo.

Otra opción es encontrar (a través de videos en línea, archivos mp3 o aplicaciones) escáneres corporales guiados por voz para ayudarlo a centrarse en su cuerpo sin distraerse por pensamientos inquietantes.

Referencia

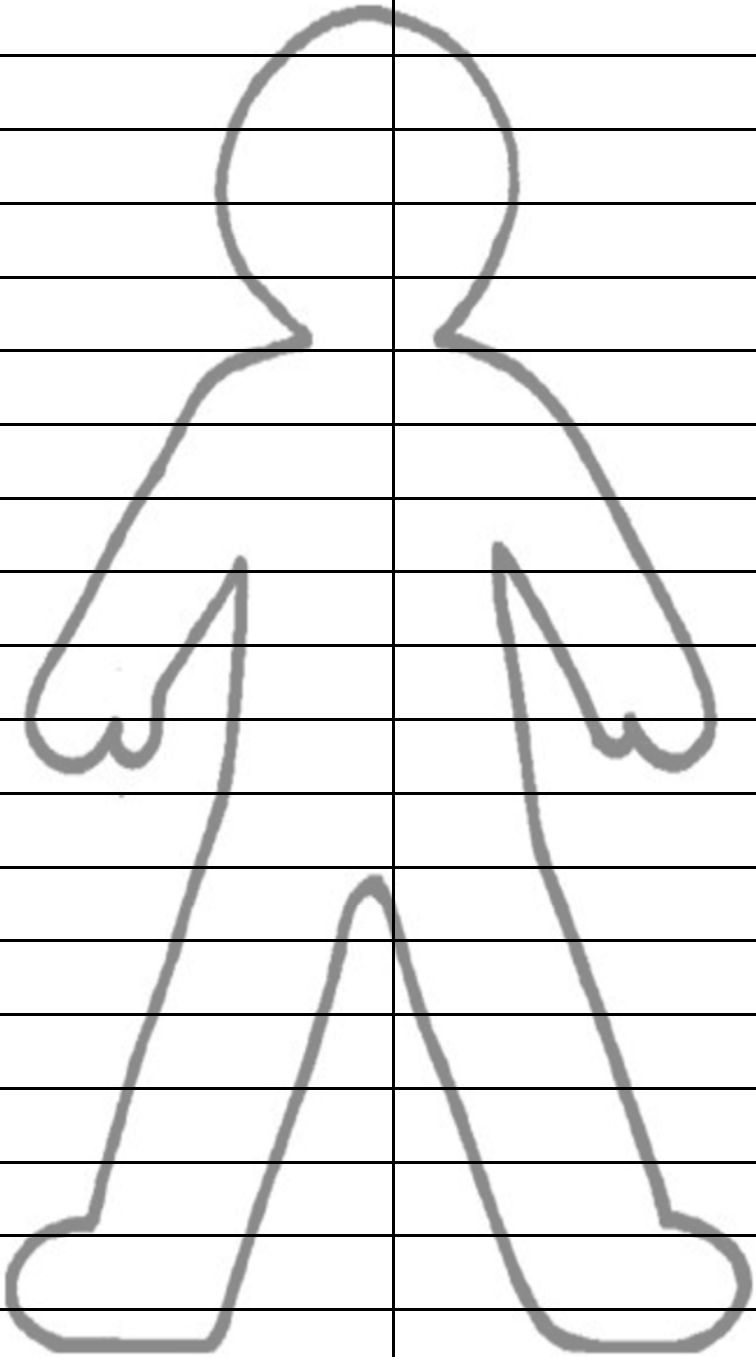
Compendium of Free Learning and Group Activities, "Activities, Games, Exercises in Resources in Mindfulness, Stress and Relaxation Exercises" (Compendio de aprendizaje gratuito y actividades grupales, "Actividades, juegos, ejercicios en recursos para ejercicios de consciencia, estrés y relajación")
<http://activities.thetrainingworld.com/index.php?action=show&cat=33>



Por ejemplo:

Esto puede ser una lista continua para documentar las sensaciones de su cuerpo y las prácticas de autocuidado que lo ayudan. Esta tabla es útil de dos maneras: 1) Puede servir como recordatorio de qué hacer para cuidarnos en momentos de mucho estrés y distracción; y 2) ayudarnos a mantenernos conectados con nuestro cuerpo. El abuso y la agresión sexuales a veces nos pueden hacer sentir desconectados de nuestro cuerpo. La conexión entre mente y cuerpo nos incentiva a cuidar nuestro cuerpo y ayuda a que estemos presentes en él.

Ardea, Naomi. *The Art of Healing from Sexual Trauma*. "Anatomy of Sexual Violation and Healing Care" [*El arte de sanar un trauma sexual*. "Anatomía de la violación sexual y cuidados sanadores" (2016)].

Síntomas	Autocuidado
	



AFRONTAMIENTO

¿Qué es afrontamiento?



Afrontamiento puede ser superar el día, practicar reducción de daños, volverse más saludable o, incluso, solo distraerse de factores de estrés. Para sobrevivientes de violencia sexual específicamente, el afrontamiento puede constar de una cantidad de estrategias, algunas percibidas como positivas y otras como negativas; sin embargo, es importante recordar que ninguna estrategia de afrontamiento es la correcta, y que es común emplear una combinación de varias que funcionen en sintonía para ayudar a fomentar experiencias más positivas y mayor tolerancia ante síntomas del trauma.

Algunas de las conductas para el afrontamiento a un plazo más corto pueden ser:

- Disociación: estar desconectado del aquí y el ahora, tener la mente divagando, experiencia fuera del cuerpo.
- Prever sucesos temidos/priorizar la seguridad: evitar salir, quedarse en cama.
- Evasión/escape: retirarse de situaciones desencadenantes, automedicarse para estar distraído o desensibilizado.

Muchas personas consideran que estas estrategias a corto plazo son útiles para brindar alivio temporal y supervivencia, pero también avanzan a partir de estas estrategias en lugar de un afrontamiento más progresivo, lo que puede llevar más lejos el proceso de sanación.

Estas estrategias a largo plazo pueden ser:

- Prever: planificar, saber los tipos de cosas que son desencadenantes y crear planes para responder en esas situaciones, medicamentos como los inhibidores selectivos de recaptación de serotonina (SSRI).
- Afrontamiento social: buscar apoyos sociales, grupos de apoyo, clases, grupos para correr y apoyo familiar y de amigos.
- Afrontamiento enfocado en el significado: encontrar un propósito en lo que sucedió/está sucediendo. Para algunos sobrevivientes esto puede parecer hablar en público, cabildeo legislativo, voluntariado con sobrevivientes de traumas, identificar un aspecto positivo del trauma experimentado o ayudar a garantizar que eso no les suceda a más personas a través del trabajo preventivo.
- Otras formas de afrontamiento/manejo del estrés: relajación (meditación, masaje), nutrición (comer lo suficiente, beber agua), sueño (cuando está cansado, regularizarse: ir a la cama a la misma hora todas las noches/levantarse a la misma hora todas las mañanas), ejercicio físico (ide cualquier forma!).

“Mientras no comprendamos que los síntomas traumáticos son tanto fisiológicos como psicológicos, seremos desafortunadamente inadecuados en nuestros intentos de ayudarlos a sanar”.

- Peter Levine, autor de *Waking the Tiger and Healing Trauma (Despertar al tigre y sanar el trauma)*.

Escalera del estrés



TAN ESTRESADO QUE PODRÍA EXPLOTAR



Piense en una variedad de cosas estresantes que son relevantes en su vida, desde un poco molestas hasta increíblemente estresantes.

Qué tan estresante podría ser algo depende del individuo y de las circunstancias, no hay algo correcto o incorrecto. Por ejemplo, quedarse sin crema dental podría ser muy estresante si se dirigiera a una entrevista de trabajo.

Escriba cada cosa estresante relevante para su vida cerca del escalón adecuado, dependiendo de cuán estresante le parezca.

TRANQUILO y RELAJADO

Referencia

WCSAP. "Teen Support Group Guide" (Guía para el apoyo de adolescentes) (2013). <http://www.wcsap.org/teen-support-group-guide>.



C - CALM (TRANQUILO)

- **Cuando está estresado, suele “subir la escalera del estrés”.** Está muy cerca de la cima, incluso si lo siguiente que sucede es pequeño, puede hacerlo caer.
- **La meta es realizar actividades regulares que lo ayuden a mantenerse hacia la parte inferior de la escalera del estrés.** De esa manera, si surge algo difícil, puede trabajar en bajar de nuevo al suelo de manera segura.
- **Preste atención a sus hábitos de salud si desea sentirse más tranquilo.** Puede sonar aburrido, pero dormir suficiente, comer tres comidas al día y beber menos bebidas con cafeína (como café, té o soda) puede realmente disminuir su nivel de estrés.
- **Las actividades relajantes pueden ser**
 - o **Ejercicio regular:** caminar, andar en bicicleta, nadar, bailar o cualquier otro ejercicio aeróbico, preferiblemente practicado diariamente. El yoga y el taichí son ejercicios relajantes y es posible que pueda conseguir una clase disponible cerca de usted.
 - o **Meditación:** esto puede ser tan sencillo como respirar lentamente y repetir una palabra sencilla, como “uno”. Intente poner su mente en blanco y si surgen pensamientos, solo déjelos flotar. También puede encontrar libros, DVD y CD sobre meditación.
 - o **Disfrutar la naturaleza:** simplemente estar afuera en un entorno hermoso puede ser relajante. Intente encontrar un parque seguro o cualquier otro lugar donde pueda prestar atención al ambiente natural.
 - o **Ejercicios sencillos de relajación:** inhale lenta y profundamente mientras cuenta hasta cuatro, sostenga mientras cuenta hasta tres y exhale lentamente soltando todo el aire de sus pulmones. Repetir muchas veces.

Mi plan para aumentar actividades relajantes:

O - OPEN (ABIERTO)

- **Guardarse las cosas puede aumentar su nivel de estrés.** Encuentre al menos un adulto en quien pueda confiar cómodamente (uno de los padres, otro familiar, un amigo de la familia, un orientador escolar o un terapeuta de salud mental). Si le preocupa la posibilidad de estar en una relación abusiva, o ha tenido experiencias sexuales no deseadas, puede también hablar con una intercesora en su centro local para atención por violencia doméstica o agresiones sexuales.
- **Desarrollar sus habilidades de asertividad.** Comience diciendo cómo se siente, explique cómo la conducta de la otra persona lo afecta y pida cambio. "Me siento muy irritado porque llegaste una hora tarde y planeamos ver una película. Cuando no llamas y me informas qué sucede, no puedo hacer otros planes. Si surge algo y llegarás tarde, llámame". Si no se siente seguro ni cómodo hablando de esta manera con un amigo o con alguien con quien esté saliendo, esa es una señal de que la relación podría no ser sana.
- **Ser honesto con usted mismo.** Si hace cosas que aumenten su nivel de estrés, como esperar a última hora para hacer su tarea o aumentar la tensión en el hogar por no hacer sus quehaceres, admítalo y haga un plan para mejorarlo.

Mi plan para aumentar actividades de sinceridad:

P - PLAYFUL (DIVERTIDO)

- **Divertirse es una manera excelente para reducir su estrés.** Haga una lista de cosas que realmente disfruta hacer. Luego, elija algunos puntos de su lista y encuentre la manera de hacer que sucedan esta semana. Intente usar su imaginación para pensar en algunas cosas que disfrutaría pero nunca ha hecho, como aprender a tocar guitarra o jugar un videojuego nuevo, y asegúrese de incluir cosas sencillas como llamar a un amigo que no ha visto en mucho tiempo o ver una película en casa.
- **Aumente su sentido del humor.** El humor es una de las mejores maneras de ser resiliente, lo que significa que puede volver allí cuando sucedan cosas difíciles. Intente

ver el lado gracioso de las cosas. Cuando se sienta triste o estresado, ver una comedia o hablar con un amigo con buen sentido del humor puede ayudar a mejorar su estado de ánimo.

- **Encuentre lo que le encanta hacer.** Cuando incluso esforzarse mucho parece un juego, ha encontrado la actividad correcta. Podría ser dibujar, escribir una canción, hacer un video, crear un sitio web, decidir el atuendo adecuado, aprender un arte marcial, ayudar a construir un cobertizo para el jardín o cocinar un plato delicioso. Recuerde que cualquier actividad nueva puede sentirse incómoda o difícil al principio, pero si continúa haciéndola puede ser muy gratificante.

Mi plan para aumentar actividades divertidas:

E - ENCOURAGING (ALENTAR)

- **Rodéese de personas que lo hacen crecer,** en lugar de personas que lo disminuyen. Cuando está estresado, es importante pensar en las personas con quienes pasa tiempo. ¿Quién lo hace sentir bien? ¿Cómo puede pasar más tiempo con esas personas?
- **Incentívese.** Preste atención a lo que se dice a sí mismo. ¿Diría algo así a un amigo que estuviese pasando por un mal momento? Piense en una frase sencilla e incentivadora (llamada “una afirmación”) y repítasela a sí mismo. Podría ser algo como, “soy una persona fuerte y puedo superar esto”.
- **Asegúrese de tener adultos que lo incentiven en su vida.** Si su madre o padre están pasando por un momento difícil, es posible que no lo ayuden a sentirse de manera positiva. Aquí es cuando un abuelo, maestro u orientador que cree en usted puede ser de mucha ayuda.
- **Incentive a otros:** Cuando hace un esfuerzo para ayudar a otros, esto lo hace sentir mejor sobre usted mismo. El trabajo voluntario es una manera excelente de hacer esto. También puede buscar oportunidades para ayudar a amigos y familiares o para hacer algo positivo en su comunidad. Solo recuerde equilibrar sus necesidades y su deseo de ayudar, para que no tome más de lo que puede abarcar ni quede abrumado.

Mi plan para aumentar actividades incentivadoras:

Referencia

WCSAP. "Teen Support Group Guide" (Guía para el apoyo de adolescentes) (2013). <http://www.wcsap.org/teen-support-group-guide>.



Afrontamiento de aniversarios

Para las personas que han sido víctimas de violación o abuso sexual, el aniversario o aniversarios de lo que sucedió son muy difíciles de manejar. A veces, la fecha en la que ocurrió una agresión no es tan significativa o no solo la fecha causa sentimientos difíciles. Puede ser la fecha en la que murió el abusador, su propio cumpleaños o el día que dejaron de consumir sustancias. Los días festivos o reuniones familiares tradicionales también pueden ser un momento difícil para aquellos que han experimentado abuso dentro de la familia o para aquellos con familiares que no les brindan apoyo en su sanación o seguridad.

Estos son solo algunos de los momentos posiblemente más deprimentes, desencadenantes y de aflicción para los sobrevivientes. Cada sobreviviente con quien trabaje tendrá su distancia de la agresión o el abuso, tendrá sus propias fechas significativas o aniversarios en los que necesitará apoyo adicional.

“No soy lo que me sucedió, soy en lo que elegí convertirme”.

– Carl Jung, psicólogo

Enfoques de la intercesión para los aniversarios

Hable sobre las fechas y épocas más difíciles para el sobreviviente con quien está trabajando. Ayúdelo a hacer un plan de afrontamiento durante estos momentos con cualquiera de las herramientas disponibles aquí u otras ideas creativas que tengan juntos.

Actividades que incluyen purificación o liberación: Algunas personas consideran los rituales útiles como afrontamiento o para marcar la ocasión con una práctica sanadora.

Esto podría ser:

- escribir una carta y luego quemarla
- tomar una roca u otro artículo, sostenerlo mientras habla o piensa en el abuso o agresión y luego aventarlo hacia el océano o el lago
- limpiar una habitación o deshacerse de objetos viejos de ese período puede ser purificador
- llevar un diario, pintar o dibujar mientras imagina trasladar la experiencia de su cuerpo al papel

Actividades de autocuidado: Hacer lo que desearía que otros hicieran por usted en un día difícil.

Esto podría ser:

- comprarse flores;
- hornear un pastel;
- ir al spa o darse un baño de inmersión;
- tomarse el día libre del trabajo;
- hacer una caminata al aire libre, conectarse con la naturaleza;
- mantenerse ocupado y social: planifique reuniones con amigos y familia o juegos con niños en su vida; o
- no hacer planes, quedarse en cama todo el día.

Actividades que lo pueden ayudar a darle sentido desde su experiencia. Esto puede ser:

- hacer voluntariado o donaciones a un centro local para atención ante agresión sexual u otro similar
- enviar un paquete de cuidados que desearía haber recibido cuando usted vivió la crisis
- donar libros que le parecieron útiles en su sanación a la biblioteca o al centro para atender agresiones sexuales

Durante estos momentos de aumento de estrés y emociones, puede haber retrocesos: pueden volver mecanismos de afrontamiento menos saludables o que el día se vuelva mucho más abrumador y devastador de lo que se esperaba. Ayude a los sobrevivientes con quienes trabaja, recuerde que sanar no es una línea recta y repasar las cosas que creíamos haber superado o sanado. Es normal y común.

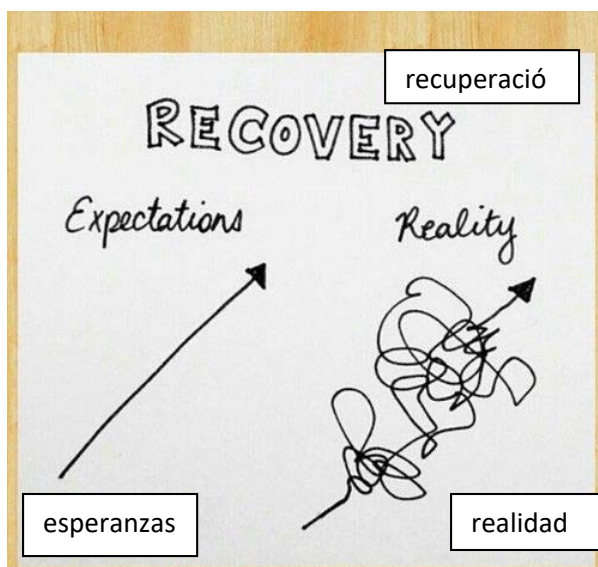
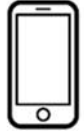


Imagen de Pinterest



Recursos de afrontamiento en línea

Esta es una lista de algunos recursos en línea que pueden ayudar a apoyar a sobrevivientes en su proceso de afrontamiento y sanación y a conectarse con recursos cuando no esté disponible o accesible el apoyo presencial, o simplemente no lo prefieran. Hay muchos sitios web que brindan una variedad de recursos para sobrevivientes y la lista sigue creciendo y cambiando todo el tiempo.

Herramientas de terapia arraigo que puede usar

Esta herramienta, suministrada por el Centro Nacional de Recursos sobre Violencia Sexual, está diseñada para todos los sobrevivientes y intercesoras. Lo guiará durante cinco técnicas de terapia de arraigo sencillas.

<https://www.nsvrc.org/sites/default/files/courses/grounding/eng/html5.html>

Pandora's Project

Este sitio brinda apoyo y recursos para sobrevivientes de violación y abuso sexual, incluye tablón de anuncios, sala de chat, biblioteca de préstamos, grupo de apoyo en línea, artículos escritos por sobrevivientes y enlaces a recursos adicionales.

<http://www.pandys.org/index.html>

There is no straight path (No hay camino directo)

Una recopilación de actividades de autocuidado y reflexión diseñadas para apoyar a sobrevivientes a adquirir herramientas para responder al estrés y la incomodidad. Como un abrevadero, "No hay un camino directo" puede ser una fuente de alivio e inspiración. Si hace clic en el espiral, abrirá actividades y pautas de reflexión, proyectos de arte y meditación, técnicas y recetas de terapia de arraigo; ideas a las que puede acceder inmediatamente y que proporcionan instrucciones.

<http://dcrcc.org/counseling/no-straight-path/>

Seguridad a través de la tecnología

Este sitio web, de la Red Nacional para Acabar con la Violencia Doméstica, es el centro para mantenerse seguro en línea. Los recursos contienen consejos de seguridad y estrategias de privacidad para sobrevivientes al usar la tecnología. Esto no está relacionado con el afrontamiento, pero puede ser un buen lugar a visitar si desea asegurar su privacidad al usar herramientas en línea o aplicaciones para teléfonos inteligentes.

<https://www.techsafety.org/resources-survivors>

A photograph of several small green seedlings growing in a brown, textured seedling tray. The seedlings are at various stages of growth, with some having two leaves and others just starting to sprout. The background is a soft, out-of-focus green.

SEGURIDAD Y LÍMITES

¿Qué es seguridad?



La mayoría piensa en la seguridad como la “sensación” de estar a salvo. Aunque esta es una manera de juzgar la seguridad, no siempre es confiable. Usted puede estar en una situación muy segura y sentir que no está a salvo porque está lidiando con un aspecto de su abuso. O, como es un sobreviviente de trauma, puede estar en una situación no segura y sentirse bien. Aunque sentirse seguro es importante, no necesariamente le da las bases sólidas sobre las cuales determinar si está seguro o lo suficientemente seguro.

¿Qué le indica que está a salvo?

Cuando verifique su seguridad en una situación dada, tome en cuenta lo siguiente:

- ¿Cómo se siente en su cuerpo? ¿Se siente seguro, asustado, inquieto?
- ¿Su entorno físico es seguro y está libre de violencia y abuso?
- ¿Su pareja, amante o amigo toma en cuenta sus necesidades, intereses, deseos y los considera importantes y relevantes con los suyos?
- ¿Su pareja, amante o amigo realmente cubre sus necesidades? ¿Tienen el conocimiento, las herramientas y la buena intención?
- ¿Tiene poder en esta situación para actuar en representación de usted mismo? ¿Para cuidarse completamente?
- ¿Está tomando sus propias decisiones? ¿No lo están presionando, forzando ni manipulando?

Hacerse estas preguntas le brinda una forma de evaluar si está a salvo o no, incluso cuando no se sienta a salvo.

Referencia

Haines, Staci. “The Survivor’s Guide to Sex” (Guía sexual para sobrevivientes) (1999).



Explorar los límites

Explorar los límites con un sobreviviente puede ser una parte muy importante de la sanación y de establecer más sentimientos de seguridad. El trabajo sobre límites puede ir desde decir que no a vendedores telefónicos hasta pensar en el tipo de sexo que prefiere y cómo hablar sobre eso con una pareja sexual.

Las intercesoras pueden ser de ayuda para un sobreviviente al explorar este espectro.

Las intercesoras pueden ayudar a sobrevivientes a transformar la vulnerabilidad que ha creado la violencia sexual a través de la violación de límites, una vez o durante muchos años, para el empoderamiento a través de:

- hacer un inventario (o mapear) sus límites,
- practicar establecer límites,
- hacer lluvia de ideas sobre cómo hablar con alguien sobre sus límites o reafirmar los mismos,
- ayudar a sobrevivientes a relacionar estas conversaciones sobre límites con consentimiento, seguridad, evitar desencadenantes y sanación.

Hay dos actividades incluidas en este conjunto de herramientas, pero muchas más disponibles en línea. A continuación, encontrará algunos lugares recomendados para comenzar con exploraciones de límites y consentimiento, ya sean con un sobreviviente o como remisión para que el sobreviviente las revise por su cuenta.

COM | PASSionate REVOLT

<https://compassionaterevolt.wordpress.com/tag/compassionate-boundaries/>

Este sitio web tiene hojas de trabajo con ejemplos y otras herramientas relacionadas con establecimiento de límites y es más específico sobre el sexo y la sexualidad.

“Yes, No, Maybe So: A Sexual Inventory Stocklist” (Sí, no, quizás: un inventario de existencias). Scarleteen

http://www.scarleteen.com/article/advice/yes_no_maybe_so_a_sexual_inventory_stocklist

Esta es una actividad para hacer inventario en una larga lista de “Sí - No - Quizás” relacionada con cuerpo, sexo y sexualidad de uno.

“Ask. Listen. Respect” (Pregunte. Escuche. Respete) Campaña: Alianza para la Acción ante Violencia Sexual y Doméstica de Virginia

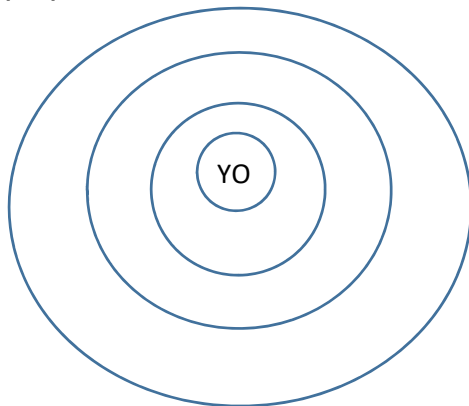
<http://www.teachconsent.org>

Muchos de los sobrevivientes con quienes trabajamos son adolescentes o adultos jóvenes. Este sitio incluye plan de estudio y herramientas para enseñar sobre consentimiento.



Actividad sobre límites

Dibuje una serie de círculos concéntricos que desciendan en tamaño como una diana de tiro al blanco. El círculo más pequeño del centro es usted.



Escriba dónde ubicaría a las personas en su vida, con base en la cercanía de estas personas con usted. Puede nombrar individuos, como “Michelle” o “mi papá”, o puede elegir escribir grupos de personas como “compañeros de trabajo”.

Cuando haya terminado su mapa de límites, véalo y pregúntese:

- ¿Mueve a las personas de un círculo a otro? ¿Eso es algo fácil o difícil de hacer?
- ¿Puedes ver el camino que alguien tomó para llegar al círculo en el cual los mantienes ahora?
- Si no le gusta donde está una persona ahora, ¿siente que puede moverla a un nivel diferente?
- ¿Hay otras personas en su espacio PERSONAL?

Referencia

WCSAP. “Circle of Hope: A Guide for Conducting Effective Psychoeducational Support Groups” (Una guía para realizar grupos de apoyo psicoeducativo efectivos) (2014). <http://www.wcsap.org/circle-hope-guide-conducting-effective-psychoeducational-support-groups>.



Actividad del Sistema Solar

El ejercicio del Sistema Solar les brinda a las personas una imagen visual de su constelación de relaciones. Les da información sobre quién está en su vida y qué tan cercanos se sienten a esas personas, así como una oportunidad para expresar por su cuenta algunas de las cualidades, fortalezas y dificultades de sus relaciones individuales. Más que todo, el Sistema Solar ofrece una vista de pájaro de nuestra vida de relación, y esta perspectiva puede hacer surgir una consciencia nueva y valiosa.

Este ejercicio puede generar sentimientos difíciles para las personas. Puede sentirse intenso o difícil para las personas hacer inventarios de quiénes y cómo están en su vida. Para algunos es esclarecedor, esperanzador o reconfortante ver cuántas personas son cercanas a ellos. Otros, pueden sentir frustración o decepción al conformar su sistema de apoyo.

Instrucciones de la actividad:

1. Pídale al participante que elija su color favorito de una variedad de marcadores, crayones o lápices de color que se le ofrezcan. Este color está reservado solo para USTED. Con este color dibuje un círculo un poco más pequeño en el centro de la página. Este es USTED. Etiquételo con su nombre, la palabra “yo” o con un garabato personal con el que se identifique.
2. Elija de 3 a 5 colores diferentes.
3. Elija de 4 a 8 personas en su vida que sean las más cercanas a usted. Ubíquelos en el papel en posición y distancia significativas para usted. Dibuje círculos (u otras formas) alrededor de ellos.
4. Dibuje líneas que lo conecten con estas personas. Estas líneas son como radios en una rueda conectada a usted. Estas líneas pueden ser gruesas, delgadas, dentadas, punteadas, rizadas, cualquier línea que desee. Esta es una oportunidad para hacer líneas que representen un aspecto de la conexión que tiene con diferentes personas. Por ejemplo, si mi relación con una persona específica es cercana y fría a la vez, puedo trazar una línea punteada para mostrar tanto conexión como distancia.
5. Luego, ilustre la energía saliente y la entrante que representa cada relación. La pregunta que está respondiendo es: en este momento, ¿esta relación me está dando energía y apoyo o drenando mi energía? Use (+/-) o flechas para mostrar el intercambio de energía de sus relaciones.
6. Es importante recordar que esto es una imagen de su sistema solar hoy. Esto no es una auditoría sobre su último año ni sobre la duración de sus relaciones.

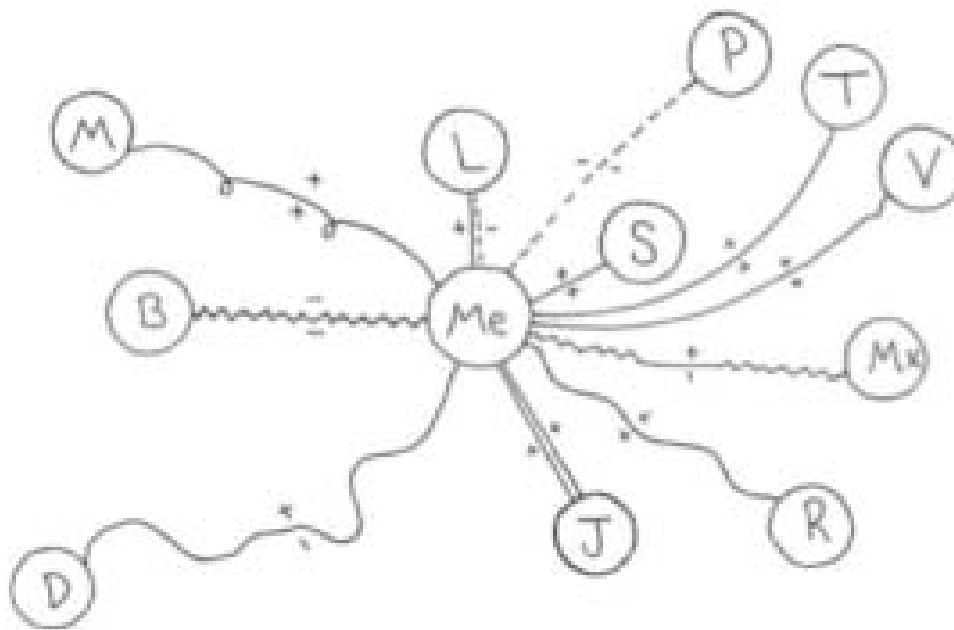


Imagen de Home Alive

Desglose con el sobreviviente:

- ¿Por qué cree que le pedí que cambiara el color?
 - o Responda: Este soy YO, este es USTED. Ponernos con un color único ayuda a reforzar la idea de esta línea de diferenciación entre nosotros y nuestro mundo.
- La frase de impacto para este ejercicio es: USTED ES EL CENTRO DE SU UNIVERSO.
 - o ¿Por qué? Por supuesto que sabemos que no significa que usted es el centro DEL universo. Pero sin USTED no habría "su universo". Está bien y es necesario que USTED esté en el centro. Es más que necesario, es certero. Cuando comenzamos a poner a otras personas en el centro de nuestro universo, puede ser muy difícil saber cuáles son nuestros límites y dónde podemos hacer valer nuestras necesidades, deseos y expectativas.
- ¿Qué notó en su Sistema Solar?
- ¿Qué, si hay algo, lo sorprendió?
- ¿Qué apareció? ¿Cómo se sintió haciendo esto?
- ¿Cómo se parece esto a la vida?

Preguntas adicionales de desglose/ideas para considerar:

- ¿Todos en su universo están en la ubicación que usted desea que estén?
- ¿Hay alguien que usted desearía que estuviese más cerca de usted?
- ¿Y alguien que estuviese más lejos?
- ¿Qué puede hacer para acercar a las personas que actualmente se encuentran lejos?
- ¿Hay personas que usted considera agotador tener cerca?
- ¿Alguna persona que lo energice/revitalice?
- ¿Qué puede hacer para distanciarse de las personas que no desea que estén cerca de usted? Etc.
- ¿Qué pasaría si todos estuvieran lejos?
- ¿Qué pasaría si todos estuvieran muy cerca?
- Puede haber razones reales/estratégicas/buenas por las cuales todos podrían estar muy lejos o muy cerca en este momento.
- ¿Desea que su universo se vea así para siempre?
- ¿El mapeo de su universo actualmente le sirve? ¿Satisface sus necesidades?
- ¿El mapeo de su universo coincide con sus valores e intención?
- Incentive a los sobrevivientes a repetir esta actividad por su cuenta cada algunos meses o una vez al año i para que vean como su universo puede cambiar!

Referencia

Home Alive Curriculum (Plan de estudio de Home Alive) <http://www.teachhomealive.org/curriculum/iv-boundary-setting/the-solar-system/>.



RESILIENCIA



Reformulación compasiva

Cuando los sobrevivientes sienten mucho dolor emocional suelen expresarlo a través de diálogo interno negativo, autolesión u otras formas de afrontamiento dañino. Trabaje con los sobrevivientes para practicar un enfoque más compasivo de forma proactiva.

- La compasión implica validarse y ser amable consigo mismo sin ignorar ni desestimar sus sentimientos.
- La compasión ayuda en la recuperación.
- ¡Practique, practique, practique!

Preguntas exploratorias:

- ¿Cómo es su diálogo interno negativo?
- ¿Cómo es su diálogo interno compasivo?
- ¿Cómo ser compasivo consigo mismo y en sus situaciones prevendría comportamientos de afrontamiento dañinos?
- ¿Se suscitan algunos sentimientos cuando trata de hablar consigo mismo de forma compasiva?
- ¿Cómo se relacionan sus experiencias traumáticas con el diálogo interno negativo?

Ejemplo de reformulación compasiva:

Visión de sí mismo negativa: "¡Soy tan estúpido! ¡No puedo creer que recaí!".

Visión de sí mismo compasiva: "Aún no he conseguido una herramienta de afrontamiento que me funcione, pero estoy tratando, y está bien que me tome un poco más de tiempo. Sigo creciendo mientras aprendo lo que funciona y lo que no funciona para mí".

Conexión con la cultura



Mantenerse conectado con su cultura le proporciona un sentido de pertenencia y propósito en su vida. Sabemos que los sobrevivientes sanan y se recuperan con mayor rapidez cuando tienen redes de apoyo sólidas y un sentido de comunidad.

Ofrezca un espacio donde los sobrevivientes puedan hablar sobre la experiencia de explorar la cultura estadounidense mientras intentan mantenerse conectados con sus culturas de origen. Luego de eventos traumáticos, muchos sobrevivientes experimentan ansiedad e hipervigilancia cuando se encuentran en situaciones desconocidas. Para los sobrevivientes inmigrantes casi todo en su entorno puede ser desconocido. Encontrar maneras de brindar incluso un pequeño vistazo de algo conocido del país natal de un sobreviviente puede ser una experiencia sanadora durante la intercesión.

Mantenerse asentado en la cultura y reducir el aislamiento

Ayude a los sobrevivientes a reducir los sentimientos de aislamiento haciendo conexiones entre prácticas culturales y sanación.

- ¿Cuáles son las comidas, celebraciones, creencias comunes o favoritas de la cultura del sobreviviente con las que se siente especialmente conectado? ¿Qué lo hace sentir como en casa?

Mantenerse arraigado en la cultura del país de origen aumenta los sentimientos de seguridad de una persona y promueve relaciones fuertes.

- ¿Qué es lo que más le gusta de su cultura?
- ¿Qué es lo que más lo enorgullece de su cultura?
- ¿Qué le gusta de la forma en la que las personas se relacionan entre sí en su cultura, sea entre familia o en otras relaciones?

Identificar valores culturales

¿Cuál es el valor más importante de su cultura, o los dos más importantes?

- ¿Estos valores son importantes para usted también?
- ¿Qué mensaje, positivo o negativo, dan estos valores?
- ¿En qué formas han afectado/pueden afectar estos valores su sanación de la violencia sexual?

Referencia

WCSAP. "Latin@ Support Group Guide" (Guía para grupos de apoyo para latinos) (2016).
<http://www.wcsap.org/latin-support-group-guide>.

Arte de la autoafirmación



Las afirmaciones pueden ser una herramienta poderosa para ayudarlo a cambiar su estado de ánimo y su estado mental, así como para manifestar el cambio que desea en su vida. Y funcionan mejor si primero puede identificar la creencia malsana que se le opone.

Ideas sobre materiales:

- Papel
- Piedras
- Íconos religiosos, espirituales o del sistema de creencias
- Marcadores, pintura o crayones

Esta actividad los materiales pueden variar. Idealmente, el material de base tendría un significado personal para el cliente.

Instrucciones de la actividad:

Pídale al cliente que identifique primero mensajes que resuenan con ellos mismos. Para ejemplos de posibles mensajes, consulte:

<http://refugecenter.org/transforming-negative-self-talk-with-positive-affirmation/>

El cliente escribe mensajes de afirmación e inspiradores en los materiales que elija.

Una intercesora también puede participar y crear algunos propios. Planifique con el cliente en qué situaciones le gustaría usar la afirmación, por ejemplo, en un tribunal o en otros lugares estresantes.



Imagen de Pinterest

Referencia

Psychology Today. "5 Steps to Make Affirmations Work for You" (5 pasos para hacer afirmaciones que le funcionen) (2011). <https://www.psychologytoday.com/blog/the-wise-open-mind/201108/5-steps-make-affirmations-work-you>.



Tablero de acción para la esperanza

El beneficio clave de un tablón para visualizar es el enfoque en el camino hacia la meta con energía positiva. Además de los resultados representados, indíquelo al cliente que incluya símbolos en el camino.

Los estudios muestran que quienes pasan más tiempo visualizando cómo alcanzar la meta fueron más exitosos en lograrla. Por ejemplo, estudiantes que visualizaron cómo estudiar para un examen salieron mejor que aquellos que solo visualizaron obtener una calificación aprobatoria. El camino es tan crucial como la meta, o quizás más crucial. Esto puede ser útil para guiar a los clientes al hacer su tablón.

Antes de que un cliente realice esta actividad, asegúrese de tener conversaciones sobre el proceso de pensar en el presente y el camino al futuro.

Asegúrese de hacer énfasis en el aspecto de meditación en el proceso de crear el tablón.

Ideas sobre materiales:

- Variedad de revistas
- Tijera, marcadores y pegamento
- Papel o rotafolio

Referencia

WCSAP. "Youth Activity Guide for Advocates and Preventionists" (Guía de actividades para jóvenes diseñada para intercesoras y prevencionistas) (2016). <http://www.wcsap.org/youth-activity-guide>.

Tener un diario



Escribir puede ser una manera poderosa de procesar sus sentimientos. La acción de poner el bolígrafo en el papel también brinda un espacio para sacar esos sentimientos de su cuerpo, y transfiere esos sentimientos a un objeto tangible que puede arrugar, quemar, dar a otra persona, leer en voz alta o mantener oculto o guardado para cuando necesite un recordatorio de dónde ha estado o de qué lo ayuda cuando lo olvida. Puede ser útil hacer un dibujo que exprese artísticamente sus sentimientos o garabatear para mantener ocupada su mente cuando se siente nervioso o estresado.

Lo que escriba puede mantenerse agrupado en un diario o en hojas de papel sueltas con o sin líneas. Algunos disfrutan de crear sus propios diarios o de comprar uno que le guste en la tienda.

A continuación, algunas pautas para llevar diarios que pueden ser útiles tanto para individuos que hacen la actividad por su cuenta como para quienes la hacen con un defensor. Estas pautas para llevar un diario también pueden ser útiles para personas que no disfrutan escribir pero prefieren procesar en voz alta los temas de discusión en las sesiones de intercesión.

- ¿Cómo sería para usted la justicia?
- ¿Cómo sería confrontar a la persona que lo lastimó?
- ¿Cómo sería hablar sobre su abuso con su familia?
- ¿Cómo desearía que se enteraran de su dolor y cómo se lo contaría?
- ¿Cómo luce la sanación para usted? ¿Qué significa sanar? ¿Cómo sabrá si ha progresado?
- Dibuje una representación visual de su respiración cuando está estresado. Luego, dibuje una representación visual de su respiración cuando está participando en una práctica sanadora.
- Elija una canción que represente la sanación para usted. ¿Qué aspectos de la canción son significativos para su experiencia? (En la sesión de intercesión, pídale al sobreviviente que traiga la canción o que la busque en YouTube, escúchenla juntos y luego conversen sobre las indicaciones).

Círculo de apoyo



Esta actividad la deben realizar en conjunto el cliente y el defensor. Puede ser una actividad especialmente útil para aquellos con familias que no le brindan apoyo o que han perdido algunos amigos importantes y se sienten solos.

Dibuje círculos concéntricos y pídale al cliente que escriba los nombres de su red de apoyo. En el centro, pídale al cliente que escriba su nombre. En el círculo más cerca del centro, escriba los nombres de quienes lo ayudan más, y los de aquellos que lo apoyan menos, escríbalos más lejos del centro. Luego creamos una narrativa sobre cómo cada persona puede ayudarlos.

Por ejemplo, es posible que hayan escrito “mamá” cerca del centro así que exploraremos y luego escribiremos cómo es su apoyo. Por ejemplo, “mi madre me escucha cuando estoy triste. Conoce todas mis habilidades de afrontamiento y me las recuerda cuando lo necesito”.

Trabaje con el cliente para averiguar dónde lo ubica a usted como defensor en este círculo de apoyo. No importa en qué parte lo ponen a usted, solo es importante que sepan que hay más de una persona que los puede apoyar. Puede usar esto como una oportunidad para reforzar el papel del defensor y tener al menos una persona que sepa que lo apoya, algo como:

- “Sé que mi defensor cree en mí y me proporciona recursos”.
- “Hay una línea de apoyo 24 horas, así que sé que nunca estoy solo”.

Use el círculo de apoyo como recordatorio en momentos en los que el cliente diga que está solo o que nadie cree en él o que no sabe quién puede ayudarlo. El círculo de apoyo es un documento de trabajo y, al igual que la actividad sobre límites, se puede cambiar al agregar o eliminar nombres posteriormente.

Referencia

Kern, Sara. Quality Behavioral Health
Hererra, Rosanna. SARC Kennewick

Este conjunto de herramientas no está terminado. **Esto es suyo.** Necesita su toque personal. Recopile todas las actividades que ha usado en estos años o que su mentor le cedió y agréguelas a esta carpeta. Siga agregando nuevas cosas que se le ocurran, escriba en los márgenes y, lo más importante, registre el conocimiento de los sobrevivientes con quienes trabaje!



!

