



# Servicios de sanación holística para los sobrevivientes

Libro Blanco de SASP por  
Terri Poore, Toby Shulruff y Kris Bein

Noviembre de 2013

Los grupos de apoyo que incorporan un enfoque en la sanación holística pueden ser una puerta de apertura hacia el comienzo del proceso de sanación para los sobrevivientes que están renuentes a acudir a la terapia individual. Los grupos que utilizan modalidades de sanación alternativas les pueden ofrecer a los sobrevivientes el apoyo que necesitan cuando la terapia individual no está disponible o no se desea participar en ella.

Laurie Graham, centro de crisis por violación del condado Orange.

Hasta que logremos entender que los síntomas traumáticos son tanto fisiológicos como psicológicos, lamentablemente no tendremos la eficacia necesaria para ayudar a sanarlos.

Peter Levine, autor de *Cómo despertar al tigre y sanar el trauma*

**{Nuestra mayor comprensión de las realidades y complejidades del trauma nos está llevando de vuelta a las fuentes de sabiduría milenaria respecto a la sanación. Para lograr centrarse en el trauma, los sistemas de servicios sociales deben incorporar exhaustivamente, en todos los aspectos de la prestación de servicios, una comprensión de la preponderancia y el impacto del trauma, así como de las rutas complejas hacia la sanación y la recuperación (Fallot & Harris, 2009).}**

Si bien los enfoques occidentales respecto al tratamiento de las consecuencias de la agresión sexual, como la psicoterapia y la intervención en las crisis, son servicios esenciales para muchos sobrevivientes, las investigaciones y la experiencia demuestran claramente que la sanación de un trauma sexual debe tomar en cuenta de manera holística la mente, el cuerpo y el espíritu. Como indica Peter Levine, los esfuerzos para abordar el trauma que no reconozcan los aspectos fisiológicos y no-verbales de la experiencia del sobreviviente, al final, no resultarán exitosos (Levine, 2007).

Se ha empleado una cantidad de términos diferentes para describir los enfoques para la resolución del trauma que incorporan mente, cuerpo y espíritu. Éstos incluyen las prácticas de sanación tradicionales; enfoques holísticos de sanación; medicina integral y modalidades alternativas de sanación. En el marco de esta obra, se utilizará el término "enfoques holísticos de sanación".

Para muchas comunidades y sobrevivientes, los enfoques occidentales para la sanación tienen poca relevancia dentro de sus contextos culturales (D'Anniballe, 2011). En el caso de estos programas y comunidades, los enfoques más holísticos y con mayor relevancia cultural podrían obedecer a la conservación de tradiciones antiguas y no se perciben como nuevos o diferentes. Debemos proteger y apoyar el acceso de estas comunidades a más rutas hacia la sanación holísticas y con mayor relevancia cultural.

Si bien algunos centros de crisis por violación han integrado enfoques holísticos de sanación a los servicios para los sobrevivientes o los han centrado en prácticas de sanación con relevancia cultural, existen otros que no lo han hecho. Como todos los servicios en un centro de crisis por violación, la incorporación de enfoques holísticos de sanación debe considerar los elementos

de los servicios enfocados en el trauma: seguridad, confianza, opciones, control, colaboración, empoderamiento y relevancia cultural. Además, como con cualquier otro servicio, existen consideraciones clave relacionadas a la ética, los límites, la capacitación y la certificación de los prestadores de servicios con enfoques holísticos de sanación y/o prácticas con relevancia cultural. Esto es cierto independientemente de si el prestador de servicios es un empleado o voluntario de un centro de crisis por violación o una persona en la comunidad y este artículo explorará estas diversas consideraciones.

La reciente ampliación de los fondos al Programa de servicios ante la agresión sexual (SASP, por sus siglas en inglés) a nivel federal marca la primera asignación de fondos destinada a servicios para los sobrevivientes de agresiones sexuales. Los programas locales pueden utilizar los fondos del SASP para realizar intervenciones directas y brindar asistencia. Esto incluye a los enfoques holísticos de sanación descritos en este artículo, bien sea que se desarrollen en un contexto individual o colectivo, además de servicios de apoyo adecuados según cada cultura. Los fondos SASP se pueden usar para brindar apoyo al trabajo con niños y adultos, personas de todos los sexos y orientaciones sexuales y sobrevivientes de toda clase de violencia sexual, sin importar cuándo haya sucedido el incidente.

Los programas locales que estén interesados en comenzar a prestar o expandir los servicios de acuerdo con los enfoques holísticos de sanación para los sobrevivientes podrán encontrar apoyo para sus esfuerzos en la sección "¿Por qué la sanación holística?", sentirse inspirados con el trabajo destacado en la sección "Voces desde el terreno" y, de forma más concreta, encontrarán pasos esenciales que incorporan distintos enfoques de sanación en la sección "Trabajando juntos".

## ¿Por qué la sanación holística?

Cada vez más investigaciones en el área de la neurobiología han mejorado nuestra comprensión de los cambios neurológicos y fisiológicos ocasionados por el trauma. Existen pruebas claras de que el trauma cambia la estructura del cerebro y que éste, con amor y apoyo, se puede sanar. En resumen, el trauma conlleva a la fragmentación de las memorias y al descontrol del sistema nervioso autónomo y límbico (dos sistemas importantes en el cerebro que regulan las reacciones al miedo y al trauma).

Para obtener una explicación más en detalle sobre la neurobiología y el trauma, favor de consultar la página web del Proyecto de repartición de recursos y buscar la presentación de Janine D'Anniballe durante el foro nacional de SASP en 2011 titulada "Los efectos psicobiológicos del trauma: implicaciones para la sanación" y también considerar el webinar realizado por Rebecca Campbell del Instituto Nacional de Investigaciones sobre la Justicia en el Mundo Real, titulado "La neurobiología de la agresión sexual".

Las emociones y las memorias viven tanto en el cuerpo como en el cerebro y los enfoques holísticos de sanación ayudan a sanar y a empoderar a la persona de forma integral. Así, se avanza más allá de procesar cognitivamente el trauma para lograr fortalecer las destrezas de auto regulación, volverse a poner en contacto con el cuerpo, establecer un vínculo con los demás y aprender técnicas básicas de relajación. La meditación, el yoga, así como las terapias con arte y música pueden ayudar al cerebro a procesar información traumática, incluyendo aquellas memorias intrusivas. Es más, muchas de estas técnicas nos enseñan, tanto a los sobrevivientes como a los asesores, a establecer una conexión con nosotros mismos de formas positivas y enriquecedoras. El movimiento, el

trabajo con las energías y la conexión con las plantas y los animales ayudan a reunificar a los sobrevivientes con sus cuerpos, a interactuar con el mundo a su alrededor, a contar sus historias con un lenguaje

distinto a las palabras y a comenzar a confiar de nuevo en los demás. Sandy Hardie de ASTOP en Wisconsin, un programa que ofrece terapia con equinos, afirmó que esta terapia "brinda un entorno

para el descubrimiento propio que no es lo típico de sentarse en un círculo y procesar las emociones". Les permite a los sobrevivientes "no sentirse tan cohibidos".

Los programas locales que se entrevistaron para este artículo hablaron mucho sobre haber optado por estas modalidades alternativas de sanación porque son organizaciones cuyo trabajo está basado en el conocimiento del impacto del trauma. Afirmaron creer que estas opciones se alinean directamente con las teorías feministas o con el modelo de empoderamiento.

Para algunos programas, el factor más importante fue que los típicos formatos de los centros de crisis por violación no son adecuados para la cultura de los sobrevivientes a quienes atienden. En los programas se han dado cuenta que los sobrevivientes que se sienten incómodos o expresan desinterés en las terapias basadas en la conversación han logrado ser exitosos con formatos enfocados en el arte o el movimiento. Estos enfoques resultan atractivos a aquellos sobrevivientes quienes por lo general no buscarían servicios individuales ni grupos de apoyo. En el caso de sobrevivientes que hayan participado en terapia cognitiva o basada en la conversación junto a terapeutas o asesores, la terapia enfocada en el cuerpo puede generar una mayor profundidad a su sanación y resiliencia interna.

**{El trauma afecta a los sobrevivientes de muchas maneras y por lo tanto debemos contar con la capacidad para responder a una multitud de necesidades con una variedad de rutas hacia la sanación.}**

## Colaboración con los prestadores de servicios

Los enfoques holísticos de sanación se pueden incorporar al trabajo de los centros de crisis por violación en una gran variedad de maneras, desde simples recomendaciones a servicios en la comunidad y prestadores de servicios en las agencias, hasta programas con un enfoque cultural específico que se centren principalmente en prácticas tradicionales de sanación. Vamos a explorar algunos de los posibles enfoques, así como potenciales medidas que, como para cualquier otro servicio o recomendación, deben estar presentes para proteger a los sobrevivientes.

<b>Recomendaciones o referencias a servicios en la comunidad</b>	<b>Colaboración en la comunidad</b>	<b>Pericia y experiencia en las agencias</b>
Recomendaciones básicas	Contratación de prestadores de servicios	Los voluntarios y el personal existente tienen experiencia
Recomendaciones recíprocas	Organización conjunta de eventos públicos o talleres	Fortalecer la experiencia del personal en las agencias
Recomendaciones patrocinadas	Grupos o talleres co-dirigidos	Contratación de personas con experiencia

## Recomendaciones o referencias a servicios en la comunidad

Los programas locales ya mantienen sus listas con buenos recursos disponibles para los sobrevivientes que necesiten atención médica y servicios de salud mental. También podrían considerar agregar a proveedores de prácticas holísticas de sanación, como yoga, parteras, terapeutas basados en el trabajo corporal, establos de caballos, estudios de baile, programas de arte, entre otros. Al igual que con otro tipo de recomendación de servicios, los programas deben tener un proceso para evaluar la idoneidad de los potenciales servicios. Se debe recordar que la revisión de antecedentes penales, la cual puede ser un útil primer paso, por sí sola no garantiza que un prestador de servicios no es una persona abusiva o que ofrecerán un entorno de sanación seguro al sobreviviente. Un proceso de evaluación exhaustivo también podría incluir la verificación de credenciales profesionales y referencias personales de otras fuentes confiables. Asimismo, podría incluir conversaciones respecto a la filosofía de trabajo, la comprensión de la dinámica de la agresión sexual, la imposición de límites, factores que hacen revivir el trauma, además de la confidencialidad, entre otros.

Para hacer algo que se conoce como recomendación patrocinada, un prestador de servicios de sanación holística podría ofrecer un espacio gratis a los sobrevivientes que hayan sido recomendados por un programa contra la agresión sexual, o el programa podría pagar por el espacio para una clase o taller para sobrevivientes. Esta relación de recomendaciones de servicios puede volverse recíproca, de modo que los prestadores de servicios de sanación holística tengan disponibles los materiales informativos y el número de la línea de crisis del programa, o también recomendar directamente a los sobrevivientes al programa local contra la agresión sexual. Mientras más fuerte sea esta relación entre los servicios, más importancia tiene la evaluación diligente por parte del programa contra la agresión sexual respecto a la idoneidad del prestador de servicios de sanación holística para los sobrevivientes. Si el programa va a establecer una relación de trabajo sólida con un prestador de servicios de sanación

**{Siempre es beneficioso animar y apoyar a los sobrevivientes a que impongan límites sólidos, obedezcan a sus instintos y confíen en su intuición desde el principio.}**

holística, es recomendable pedirle al prestador de servicios que complete la capacitación para voluntarios o asesores del programa contra la agresión sexual. Esto también puede ser una excelente oportunidad de desarrollo profesional para los prestadores de servicios de sanación holística que deseen fortalecer sus destrezas al trabajar con cuestiones de trauma y

violencia sexual específicamente.

Recomendarles a los sobrevivientes servicios de sanación holística, como clases de yoga u otros

enfoques centrados en el cuerpo requiere cierta sensibilidad. A diferencia de los enfoques occidentales respecto a la sanación, muchas de las prácticas integrales involucran al cuerpo de forma más directa. Dado a que la violencia sexual supone una violación tan íntima del cuerpo, se recomienda proceder con precaución. La terapia centrada en el cuerpo puede causarles temor o dolor a los sobrevivientes. Cuando los programas recomienden un enfoque centrado en el cuerpo a los sobrevivientes, se debe conversar sobre los potenciales beneficios y dificultades. La práctica de la imposición de límites con los asesores puede ser una parte importante de la asesoría a los sobrevivientes que se estén preparando para intentar con cierto tipo de enfoques por primera vez. Otros sobrevivientes tendrán que procesar primero ciertos aspectos del trauma antes de poder sentirse cómodos con terapias centradas en el cuerpo.

"Como sus profesores de yoga, les decimos a los estudiantes: 'Ustedes son los mejores instructores para sí mismos. Cada uno debe hacer lo necesario para cuidar de sí'. En el caso de los sobrevivientes, esto se les puede escapar de las manos muy fácilmente," afirma Emilee Coulter-Thompson, quien ha sido trabajadora social y asesora contra la agresión sexual por mucho tiempo en Ohio, Michigan y Oregon, y que también se hizo instructora de yoga registrada. "De forma inesperada, el yoga puede activar ciertas memorias del cuerpo o podría desencadenar recuerdos recurrentes, durante o después de la clase".

Ella dice que las clases creadas especialmente para los sobrevivientes pueden incorporar un ritmo "lento y cuidadoso, así como el trabajo de la respiración.

Ya que el trauma también se puede manifestar como depresión o letargo, podemos utilizar posiciones más activas o vigorosas para hacer que fluya la energía".

Este delicado equilibrio requiere de un prestador de servicios sensible, que conozca los efectos del trauma y respite los conocimientos del asesor, así como su experiencia en relación al trauma y la violencia sexual. Esta sensibilidad, junto con la experiencia del prestador de servicios en los enfoques holísticos de sanación pueden ayudar a establecer una colaboración que logrará el mejor apoyo para los sobrevivientes.

"Cuando el yoga se enseña dentro de un marco seguro y con una perspectiva basada en el conocimiento del impacto del trauma, es increíble lograr sentir ese apoyo, cohesión y sentido de amor propio sobre nuestro cuerpo," dice Coulter-Thompson. "El yoga también es una excelente manera de enseñar a las personas sobre el impacto del trauma y cómo se puede manifestar muchos años después".

Al igual que con cualquier recomendación de servicios en la comunidad, los centros de crisis por violación que les recomienden a los clientes acudir a algún prestador de servicios de sanación holística deben hablar claro con cada cliente sobre cuán bien conocen al prestador de servicios y cualquier posible conflicto de interés. En la relación entre el asesor y el cliente, especialmente si existe un nexo cercano, las recomendaciones del asesor tienen mucha importancia. Siempre es recomendable animar y apoyar a los sobrevivientes a que impongan límites, sigan sus instintos y confíen en su intuición desde el principio respecto a si cierta modalidad les sienta bien o no, además de evaluar si se sienten cómodos con un prestador de servicios en particular. Si algo no se siente bien, podría ser que el prestador de servicios no cuente con la capacidad para tratar a los sobrevivientes respecto a cierto tema o simplemente, el sobreviviente no está listo o un enfoque en particular no es adecuado para la persona.

He aquí dos ejemplos de cómo un asesor podría plantear la recomendación de un servicio:

- Conozco muy bien a Sally. Ha sido instructora de yoga por mucho tiempo y está muy bien capacitada. Su comprensión del trauma es bastante sólida y ha trabajado con muchos sobrevivientes de nuestro programa. Ella va a trabajar contigo a tu propio ritmo. Ahora bien, si por cualquier razón este servicio no es el indicado para ti, incluso si yo opino que ella es una buena prestadora de servicios, debes confiar en tu intuición.
- He oído de una persona en la comunidad que presta servicios de acupuntura, pero no la conozco muy bien en cuanto a su trabajo con el trauma y los sobrevivientes. Con gusto puedo darte el nombre y teléfono de esa persona, si lo quieres, pero quiero que sepas que tengo un conocimiento limitado de esta persona. Es importante hablar claramente con el prestador de servicios respecto a tus límites y necesidades. Y, poner fin a los servicios en cualquier momento en que ya no se sienta bien. Si decides proceder y quieres que te acompañe a tu primera cita, avísame.

## Colaboración con la comunidad

La colaboración con la comunidad puede ser tan fácil como reunirse para hacer eventos durante el Mes de concientización sobre la agresión sexual (SAAM, por sus siglas en inglés). Muchos de los esfuerzos conjuntos a largo plazo pueden comenzar de esta forma. Un programa local contra la agresión sexual puede organizar un evento público durante el mes SAAM o en una feria de bienestar junto a un prestador de servicios de sanación holística.

Más allá de los eventos públicos u ofrecer algunos espacios en un taller, los programas locales contra la agresión sexual podrían trabajar con un prestador de servicios de sanación holística para ofrecer una clase o taller exclusivo a un grupo de sobrevivientes, bien sea en la sede del programa contra la agresión sexual, el espacio del prestador de servicios o un espacio distinto. Esto permite que el contenido, ritmo y otros aspectos de la sesión estén diseñados específicamente para los sobrevivientes y para brindar más comodidad, oportunidades para compartir y establecer nexos entre los participantes, al saber que están entre sobrevivientes.

Muchos de los programas locales entrevistados hablaron sobre la organización conjunta de talleres o grupos con prestadores de servicios externos con experiencia en arte, terapia con equinos, yoga u otros

enfoques, así como de contar con voluntarios que regresan después de haberse graduado de la universidad o programas de capacitación profesional en enfoques de sanación.

Los grupos pueden ser un entorno particularmente positivo para ofrecer nuevas modalidades debido a la seguridad adicional que brinda la presencia de una comunidad de sobrevivientes. El personal o facilitador voluntario del programa contra la agresión sexual puede estar acompañado por otro facilitador que practique una modalidad de sanación holística en particular en la comunidad, o pudiera ser un estudiante de un programa de capacitación profesional centrado en un enfoque de sanación holística en particular.



## Experiencia interna en las agencias

Los centros de crisis por violación también pueden tener voluntarios y/o personal de asesoría y terapeutas que también sean prestadores de servicios de sanación holística. Un asesor podría obtener una certificación mientras trabaja en un centro de crisis por violación, o el centro podría contratar a alguien con destrezas específicas. El uso de voluntarios y personal actual (quienes ya han pasado por un proceso de evaluación y capacitación como asesores) como facilitadores o co-facilitadores en los grupos aborda uno de los obstáculos clave a la hora de trabajar con prestadores de servicios externos: poder asegurarse de que éstos comprendan la dinámica de la agresión sexual, el trauma, la confidencialidad y otros aspectos. En ciertos casos, algunos profesionales en la comunidad que deseen ser voluntarios podrían ya contar con cierto entrenamiento en escucha activa, teorías del trauma u otras destrezas y conocimientos cubiertos en la capacitación básica de asesoría. En estos casos, los programas locales podrían pedirles a los profesionales en la comunidad que asistan a las partes relevantes de la capacitación de los voluntarios o a un entrenamiento especializado dirigido a los co-facilitadores.

Emily Hawkins, directora del Rape Recovery Center en Salt Lake City, Utah, al ser consultada sobre el trabajo que realizan, afirma que los enfoques centrados en cuerpo y mente "son el futuro del trabajo con el trauma. Ya hemos estado integrando terapias centradas en el cuerpo".

Otro enfoque, implementado por varios de los programas locales que se entrevistaron, es brindarle apoyo al personal para capacitarse en las modalidades de sanación holística. Esto le permite al programa tener mayor control sobre el contenido y el horario de los grupos o talleres que se ofrecen y así también se reconoce la importancia de las oportunidades de capacitación como factores en la retención y desarrollo profesional del personal. Asimismo, les da la oportunidad a los programas de integrar la sanación holística al trabajo cotidiano con los sobrevivientes.

**{Todo lo que sabemos y hemos aprendido acerca del trauma indica que para resolver el trauma directo e indirecto, se requieren enfoques parecidos.}**

Incluso si un asesor no logra la certificación o licenciatura en una modalidad en particular, todavía puede incorporar versiones abreviadas de ciertas técnicas en los grupos de apoyo o sesiones de terapia u orientación. Por ejemplo, un asesor puede utilizar una

meditación de conciencia plena guiada, sugerir algunos ejercicios de estiramiento al principio de la sesión colectiva, tocar una canción y pedirles a los clientes que

escriban lo que sienten, o traer materiales para que los sobrevivientes armen un *collage* de sanación.

Además de ser algo muy útil para la resolución del trauma sexual, el apoyo al personal para que se capacite en enfoques holísticos de sanación puede tener un valor increíble para resolver y fortalecer la resiliencia en torno al trauma secundario. Oír historias sobre agresión sexual todos los días es un desafío para cualquier persona. Todo lo que sabemos y hemos aprendido sobre el trauma indica que la resolución del trauma directo e indirecto requiere un enfoque parecido.

Asistir a las capacitaciones y aprender sobre nuevos enfoques holísticos de sanación puede ayudar al personal a cuidarse del trauma secundario y de la fatiga laboral ("burnout") a la vez que fomenta el uso de estos enfoques de sanación para resolver cualquier problema que exista en torno al trauma secundario. El apoyo continuo de parte de prestadores de servicios de sanación holística puede ayudar al personal a prevenir o manejar situaciones de trauma secundario, lo cual también puede ayudar en la retención del personal.

Los programas podrían incluir "conocimiento y capacitación en enfoques holísticos de sanación" como una cualidad opcional al ofrecer nuevas vacantes. Así, lograrán fortalecer la experiencia del personal al traer asesores, facilitadores de grupos de apoyo o terapeutas que ya tengan experiencia con los enfoques holísticos de sanación. Dado a que las subvenciones de SASP no son de gran tamaño, un uso eficaz de los fondos podría ser la inversión parcial en un puesto de trabajo cuya función sea facilitar o co-facilitar un grupo.

## Identificación de servicios de sanación holística

Si se está considerando la incorporación de enfoques holísticos de sanación a los servicios de la agencia, bien sea como recomendaciones, talleres o grupos, o integrar este tipo de experiencia dentro de la organización, vale la pena considerar estos tres factores al elegir las modalidades.

- Hablar ampliamente con las personas en la comunidad, tanto las que conozcan como las que no conozcan al programa, sobre su experiencia con las opciones de sanación holística disponibles en la comunidad, los prestadores de servicios que respetan y cualquier inquietud que pudieran tener.
- Comenzar a recoger información de parte de los sobrevivientes con quienes se trabaja, o los que continúan asesorando al programa sobre las opciones que han buscado o considerado.
- Evaluar las opciones de sanación holística que ya existen en la comunidad.

Los prestadores de servicios de sanación holística que se logre descubrir o que activamente busquen colacorar con el programa poseerán una gran gama de conocimientos profesionales, capacitación y credenciales: desde estudiantes, hasta individuos con décadas de experiencia y nexos fuertes en la comunidad. Independientemente de si son prestadores de servicios nuevos o ya veteranos, es importante recordar que los asesores son los expertos en el tema de agresión sexual, el apoyo a los sobrevivientes y en honrar el camino a la sanación que cada sobreviviente desea recorrer.

## Lista de verificación para la colaboración

He aquí una lista de consideraciones al establecer nuevas colaboraciones o al profundizar las colaboraciones actuales:

- Investiga las credenciales y capacitación profesional. Recuerda que, en el caso de la sanación tradicional, esto podría o no ser un título universitario o certificación. Se debe preguntar cómo completaron su entrenamiento, la cantidad de horas, sus estándares éticos y su comprensión de la dinámica de la agresión sexual y el trauma. También se puede consultar con personas confiables en la comunidad. Al igual que con los potenciales asesores voluntarios, es apropiado realizar una revisión de antecedentes penales, pero tan sólo esto no es suficiente.
- Se debe hablar abiertamente sobre temas como la confidencialidad, los límites y el tacto, especialmente con quienes no estén acostumbrados a trabajar con sobrevivientes.
- Se debe conversar acerca del contenido planificado, el ritmo, las metas de la actividad, clase o serie de actividades (por ejemplo, destrezas para la relajación, conciencia corporal, nexos entre los estudiantes).
- Se recomienda hablar respecto al espacio físico y otros detalles del taller o sesión en grupo para ayudar al prestador de servicios a identificar zonas que podrían alterar al sobreviviente, o destacar las áreas que fomentarán un entorno de sanación para los sobrevivientes.
- Hay que considerar los gastos relacionados a los enfoques holísticos de sanación y pensar en las

maneras en que los sobrevivientes de todo estatus socio-económico puedan participar. Algunos ejemplos podrían incluir la negociación de un descuento especial con los prestadores de servicios a quienes se recomienda o acercarse a una tienda o prestador de servicios y pedirles una donación de los implementos necesarios para la participación de los sobrevivientes.

- Considera tener a un co-facilitador o pedirle al personal del programa o a los voluntarios que estén disponibles para apoyar a los sobrevivientes durante la sesión. Si es una sesión individual con el prestador de servicios, un asesor podría acompañar al sobreviviente la primera vez, si así lo desea el sobreviviente.
- Ofrece o exige la participación en el programa de capacitación para asesores, bien sea parcial o total.
- Evalúa el trabajo mediante los comentarios de los sobrevivientes que participaron. Además, establece canales de comunicación para que tus socios comunitarios te den su opinión, particularmente sobre cómo la colaboración podría ser más eficaz o los factores que aumentarían las probabilidades de que quisieran trabajar juntos de nuevo en el futuro. Consulta el documento del Proyecto de repartición de recursos (RSP, por sus siglas en inglés) titulado "Evaluación de los programas: saber la información es la mitad de la batalla" para ver ideas sobre cómo empezar u optimizar tus evaluaciones.

## Manos a la obra: presupuestos para los servicios de sanación holística

Los fondos del programa de Servicios contra la agresión sexual (SASP, por sus siglas en inglés) a través de la Oficina sobre la Violencia contra las Mujeres se crearon para brindar apoyo a los esfuerzos de intervención directa y asistencia relacionada, la cual, por supuesto, incluye el trabajo central que los programas locales han venido llevando adelante durante las últimas décadas.

Los fondos SASP no tienen la finalidad de brindar apoyo para la prevención, educación, capacitación general u otras labores que no estén apoyando directa y específicamente a un sobreviviente de violencia sexual justo después de la agresión o durante su proceso de sanación. Estos fondos se pueden utilizar para pagar los servicios para cualquier sobreviviente de agresión sexual, pero no se pueden utilizar para apoyar el trabajo con sobrevivientes de otro tipo de violencia. En el caso de los servicios contra la agresión sexual financiados por SASP, no hay restricciones en la edad del sobreviviente, el tipo de agresión sexual que sufrieron ni la fecha de la agresión.

Los fondos de SASP podrían ser adecuados para apoyar parcialmente la existencia de un puesto que coordine los servicios de sanación holística u otros costos vinculados a este tipo de servicios. Los fondos también se pueden utilizar para capacitar y supervisar al personal o voluntarios que puedan ser co-facilitadores en grupos o talleres. Para conocer más información sobre los usos permitidos de los fondos de SASP, consulta con la Oficina sobre la Violencia contra las Mujeres. Para saber más información sobre cómo los fondos podrían apoyar los servicios particulares de sanación holística que te interesaría ofrecer, comunícate con el especialista SASP del Proyecto de repartición de recursos, tu coalición o consulta la sección "SASP" de la página web del Proyecto de repartición de recursos.

**{Los enfoques holísticos de sanación representan una forma en cómo los programas están encontrando ideas que honran las distintas maneras en que los sobrevivientes se puedan sentir más cómodos, con mayor apoyo y fortalecidos en su sanación.}**

Para muchos programas, los enfoques holísticos a la sanación no son realmente algo "alternativo". Los programas locales están escuchando a los sobrevivientes con quienes trabajan y buscando recursos adicionales para expandir el apoyo brindado a los sobrevivientes a que sea a más largo plazo, después de la crisis inicial. Los enfoques holísticos de sanación representan una forma en que los programas están encontrando ideas que honran las distintas maneras en

que los sobrevivientes podrían sentirse más cómodos, con mayor apoyo y fortalecidos en su sanación.

Para algunos programas, las intervenciones y actividades que incluyan arte, movimiento, trabajo

con animales o plantas y otros enfoques holísticos son simplemente parte del trabajo que ya hacen. Para los otros servicios que brindan, estos programas acuden a una gran gama de fuentes de recursos a nivel nacional, estatal y local para buscar apoyo al trabajo que realizan. En el Centro de Crisis por Violación en Madison, Wisconsin, Kelly Anderson mencionó haber recibido donaciones en especie de materiales de arte y habló de cómo buscaron una subvención pequeña para ofrecerle una remuneración a su instructor de yoga para realizar un grupo de apoyo con yoga para los sobrevivientes.

Dado a que la financiación de enfoques holísticos de sanación podría ser algo nuevo o diferente en comparación con los servicios más "tradicionales", es importante incluir más información en las propuestas para lograr financiarlos. Hay mucha investigación en desarrollo en el área de intervención en el trauma, aún queda mucho por aprender y todo el tiempo están saliendo nuevas investigaciones. Las investigaciones definitivamente respaldan la importancia y eficacia de incluir los enfoques holísticos a la sanación. Considera sacar ideas de este artículo y del anexo de investigación provisto cuando escribas o evalúes propuestas que involucren enfoques holísticos.

## Voces desde el terreno

Una cantidad de centros de crisis por violación alrededor del país ya están incorporando enfoques holísticos de sanación al trabajo que realizan. He aquí sólo algunos ejemplos repletos de información sobre cómo incorporar modalidades holísticas de sanación al trabajo durante las crisis por violación.

**WISE of the Upper Valley** (Vermont/New Hampshire)

**[www.wiseftheupper valley.org](http://www.wiseftheupper valley.org)**

WISE of the Upper Valley es un programa rural ubicado en la frontera entre Vermont y New Hampshire. Allí, su personal ha observado los beneficios de la sanación holística al trabajar con sobrevivientes de violencia sexual durante la niñez. Abby Tassel, directora auxiliar en WISE, explica que el centro ofrece "Experiencias Somáticas" (Somatic Experiencing o SE, por sus siglas en inglés) a nivel individual, además de talleres de yoga, terapia equina y grupos que incorporan la conciencia plena con SE y otras modalidades focalizadas en mente y cuerpo (comunicación personal, 8 de julio de 2011). WISE comprende que su trabajo con enfoques de sanación holística se basan profundamente en el modelo de empoderamiento. Tassel afirma, "al no limitar lo que hacemos, logramos apoyar a los sobrevivientes en todo tipo de situaciones. ¿Existe algún límite? El trauma afecta todas las cosas en la vida". WISE también trabaja junto a profesionales en otras instituciones, como escuelas, lugares de vivienda, prestadores de servicios médicos y lugares de trabajo para ayudarlos a entender los efectos generalizados e interrelacionados del trauma.

WISE comenzó a ofrecer sus servicios de sanación holística con un grupo de yoga suave para sobrevivientes. Inmediatamente se notó que el yoga fue algo transformador para las mujeres del grupo, especialmente aquellas que nunca habían practicado el yoga. Abby Tassel de WISE comentó sobre un momento revelador para una sobreviviente que estaba caminando hacia su carro después de su clase de yoga y empezó a sentir que le iba a dar un ataque de pánico. Sin haber recibido ninguna instrucción específica sobre esta técnica, se acordó de la calma que sintió cuando respiraba profundo durante el yoga y recordó tan sólo respirar. No sólo logró evitar el ataque de pánico, sino que también descubrió esta opción en su cuerpo, a partir de su experiencia con la clase de yoga.

Viendo el fruto de su trabajo con el yoga, el personal de WISE se comprometió a expandir sus labores con las modalidades holísticas. Uno de los enfoques que ofrece WISE (y otros programas locales) es la Experiencia Somática (Somatic Experiencing, SE, por sus siglas en inglés). La SE, basada en los trabajos del Dr. Peter Levine, es un enfoque de sanación de mente y cuerpo, basado en la "comprensión de que los seres humanos tienen una capacidad innata para superar los efectos del trauma". (Somatic Experiencing Trauma Institute, n.d.). Estos científicos realizaron investigaciones y se interesaron particularmente en la SE entre todas las modalidades de sanación holística, en parte debido al reconocimiento de que cada quien es el experto respecto a su propia vida. Tassel describe los beneficios de la sanación holística:

*Uno de los aspectos más importantes de este trabajo para nosotros ha sido el facilitar la capacidad de sentirse seguro en el nivel más elemental y visceral. Esto se complementa bien con el otro tipo de trabajo de apoyo y asesoría que realizamos y reconoce la posible importancia de incorporar al cuerpo para crear una sensación de seguridad. Esta sensación de seguridad les permite a los sobrevivientes tener sentimientos y sensaciones en sus cuerpos sin sentirse abrumados y así no tienen que cerrarse completamente para vivir su vida. Fortalecer estas capacidades les permite a los sobrevivientes gozar de la vida a plenitud y abona el terreno para la sanación. Además, restablecer esa conexión con el propio cuerpo y la gran cantidad de información que contienen, nos invita a acceder a la sabiduría interna. Para los sobrevivientes que se sientan abrumados o confundidos respecto a las opciones, retorna la posibilidad de confiar en sí mismo de una manera diferente, al saber qué se desea y qué no. De manera menos esotérica, se reduce la ansiedad y el estrés y se aumenta la capacidad de vivir en el presente y disfrutar las experiencias positivas, lo cual nos permite sentirnos alegres, ser creativos... ser nosotros mismos (comunicación personal, 8 de julio de 2011).*

Al principio, WISE acudió a un facilitador externo para organizar un grupo de SE, pero pronto reconocieron el valor de tener a alguien en el personal que no sólo contara con la capacitación, sino también comprendiera el marco contextual de la asesoría. Hoy en día, Tassel está capacitada en el área de Experiencia Somática (Somatic Experiencing). Ella ha logrado integrar la práctica de conciencia plena junto con ejercicios de respiración y concentración, que son elementos de la Experiencia Somática, de forma más general a los servicios que les ofrecen a muchos más sobrevivientes que atienden. "A los sobrevivientes a quienes no les estaba funcionando la terapia de salud mental, o para quienes tienen un enfoque en particular sobre sus cuerpos, se les dan herramientas respecto a la conciencia plena y concentración para lidiar con la ansiedad en torno al asistir al tribunal, por ejemplo".

WISE también les ofrece a los sobrevivientes la oportunidad de trabajar con caballos durante una sesión colectiva de ocho semanas. "Estamos en un sector del país donde hay caballos, así que se siente natural", afirma Tassel. El Centro de Terapia Equina Asistida generalmente trabaja con niños con discapacidades. El Centro le permite utilizar todas las instalaciones al grupo de sobrevivientes de WISE. Más allá del grupo de trabajo en sí, WISE ha escrito artículos para el boletín del Centro de Terapia Equina Asistida y también se publicó un artículo en la revista de la Asociación Profesional de la Terapia Equina sobre la colaboración entre ambas instituciones. WISE y el Centro también han realizado presentaciones conjuntas en conferencias respecto a su trabajo. "Tenemos un excelente compañero en la comunidad... son como un amigo increíble," dice Abby Tassel. "Realmente es una colaboración conjunta. En ambos lados se ha visto el crecimiento".

Tassel les recomienda a los programas que comiencen por averiguar quién en la comunidad está realizando este tipo de trabajo de sanación de cuerpo y mente, para luego determinar si su filosofía es acorde con la misión de la organización. Después de un poco de experiencia, los programas luego podrán decidir si capacitarán a su propio personal en una disciplina en particular o si seguirán trabajando con los prestadores de servicios en la comunidad.

Tassel concluyó diciendo, "Cuando hablamos del trauma con los sobrevivientes, les decimos 'tu cuerpo está tratando de responder a un evento terrible, así que es natural. No están locos y no están patologizando las reacciones. Con un enfoque centrado en el cuerpo, reconocemos que así es como funciona el cuerpo y simplemente te está tratando de proteger'. [Los sobrevivientes] están tratando de dar su mejor esfuerzo y [este trabajo holístico los está ayudando a aprender] a cómo vivir la vida según sus deseos".

**Tewa Women United** (área norte de New México)

**[www.tewawomenunited.org](http://www.tewawomenunited.org)**

Tewa United Women en la parte norte de New México es una organización comunitaria con un enfoque cultural específico que ofrece servicios contra la agresión sexual y es uno de los beneficiarios de la subvención con enfoque cultural de SASP.

Corrine Sánchez, directora ejecutiva de Tewa, nos dijo que las mujeres a quienes atienden no siempre les interesa la terapia u orientación, debido a problemas históricos y en el presente respecto a la confianza, por lo que Tewa "busca lo que ellas, sus familias y sus comunidades hacen" para la sanación. Al mismo tiempo, a algunas sobrevivientes les pudo haber abusado algún curandero dentro de su propia tradición y por lo tanto buscan diferentes prácticas y servicios de sanación. Tewa "ofrece vías para lo que mejor les parece a ellas, a la vez que se honra su integridad cultural. Muchas de las formas de sanación holística tienen sus orígenes en las culturas indígenas y vienen de los conocimientos y prácticas ancestrales".

Tewa ha establecido relaciones con prestadores de servicios y escuelas de artes de sanación en la comunidad. Tewa evalúa cuidadosamente a los sanadores con quienes trabajan. Comienzan observando a las personas trabajando en la comunidad, viendo, por ejemplo, si son respetuosos durante sus interacciones. Luego, Tewa entrevista a profesionales y prestadores de servicios en la comunidad para conocer sus antecedentes, especialmente su comprensión respecto a la violencia sexual y el trauma y les pide explicar cómo los servicios que ofrecen pueden beneficiar a los sobrevivientes.

Asimismo, les preguntan a los prestadores de servicios cómo invitan a las personas a su lugar de trabajo y cómo explican todo el proceso. Por ejemplo, si son masajistas, Tewa les pregunta cómo explican a los clientes dónde los estarán tocando y por qué. En el caso de terapeutas, consejeros/orientadores y otros profesionales de la medicina, Tewa les pregunta qué piensan de que un cliente acuda a un curandero tradicional u otro prestador de servicios de sanación, además de la terapia de salud mental. De igual forma evalúan, consultando a los clientes sobre lo que funcionó bien y sus inquietudes respecto al prestador de servicios. Así, Tewa da un ejemplo de un enfoque exhaustivo a la evaluación.

Tewa también optó por averiguar cómo el ser un sobreviviente afecta la experiencia durante el parto/nacimiento. Se estima que la prevalencia de la agresión sexual contra las mujeres en los EE. UU es 1 en cada 5, según la encuesta nacional de violencia íntima y sexual (NISVS) y entre las mujeres indígenas de los EE.UU., se estima que es 2.5 veces mayor. Por lo tanto, muchas mujeres que paren también tienen experiencias previas de agresión sexual, algo que Tewa confirmó en la comunidad que atienden.

Sánchez habla sobre cómo sus servicios en torno al parto se entrecruzan con la justicia ambiental y reproductiva, el trabajo relacionado con la violencia sexual y el apoyo al conocimiento tradicional y fortaleza de la comunidad. "¿Cómo ha afectado o puede afectar la agresión sexual o el abuso sexual durante la niñez la experiencia de una sobreviviente durante el parto? ¿Cómo pueden las mujeres hablar con sus hijos sobre el abuso sexual cuando ellas mismas han pasado esta experiencia?" Tewa está haciendo los esfuerzos para desarrollar su propio programa de capacitación de "doulas" (ayudantes durante el parto) a fin de honrar el voz y el poder de las mujeres. Los asesores y "doulas" de Tewa reciben capacitación y educación en el manejo de hierbas, masajes, homeopatía y los beneficios de otras prácticas de sanación.

En 2012, Tewa organizó su primera cumbre sobre el parto, encabezada por Penny Simkin (una de las fundadoras del movimiento de las "doulas") y Katsi Cook (partera aborígen). El libro de Penny Simkin, "Cuando las sobrevivientes paren: cómo entender y sanar los efectos del abuso sexual a temprana edad entre las mujeres en edad reproductiva" ofrece una orientación valiosa a las "doulas" y parteras que trabajan con sobrevivientes.

## Orange County Rape Crisis Center (Chapel Hill, NC)

[www.ocrcc.org](http://www.ocrcc.org)

El centro de crisis por violación de Orange County (OCRCC, por sus siglas en inglés) ofrece una gama de grupos tradicionales y no-tradicionales a los sobrevivientes y utiliza fondos del SASP para llevar adelante este trabajo. Sus grupos no-tradicionales incluyen yoga y movimiento, terapia de arte, terapia de horticultura y un grupo para correr (Krista Park Berry, comunicación personal, 14 de julio de 2011). Los grupos no tradicionales, como los de correr y horticultura hasta ahora han incluido tanto a sobrevivientes de agresiones recientes como de abuso sexual durante la niñez. Un terapeuta y un entrenador de atletismo, ambos voluntarios, organizan el grupo de corredores. Es una combinación de entrenamientos para corredores principiantes y contenido que tradicionalmente se encuentra en los grupos de apoyo.

Según Park Berry: La experiencia del grupo de corredores se centra en el movimiento kinestésico del cuerpo. Los participantes comparten sus experiencias de haber sido abusados y toman parte en el proceso de entrenamiento, que sirve como metáfora para ilustrar la naturaleza cíclica del proceso de sanación. Cada quien se prepara para cada práctica con calentamientos y el equipo adecuado; cada práctica tiene un principio y final estructurado; el entrenamiento regula los sistemas corporales (p.ej. respiratorio, circulatorio), que fortalecen el cuerpo y dan paz a la mente.

El grupo se reúne dos veces a la semana durante 10 semanas. Durante la primera sesión, corren durante una hora y luego participan en el grupo de apoyo durante 45 minutos, donde hablan de temas que tradicionalmente se tratan en estas sesiones, como el auto estima, los límites y la rabia. Sin embargo, las conversaciones están vinculadas a la experiencia de correr, lo cual ayuda a los sobrevivientes a estar en contacto con sus cuerpos. La segunda sesión de la semana consiste del entrenamiento sin la reunión del grupo de apoyo. Una tienda de deportes local les dona zapatos y sostenes deportivos a los participantes, mientras que el departamento local de parques les ofrece un espacio privado para reunirse cerca del sendero en donde se entrenan. El entrenador mantiene activo un blog privado para el grupo, con artículos motivadores y consejos sobre estiramientos, nutrición y cómo mantener un horario para correr fuera del grupo. Los integrantes del grupo pueden leer pero sin dejar comentarios en el blog, a fin de mantener cualquier contenido privado fuera del blog para conservar todo dentro de las charlas del grupo.

Park Berry afirma que hay tareas adicionales que se deben realizar para conformar a este grupo, más allá de los preparativos usuales en un grupo de apoyo. Primero, se realizó una evaluación de los integrantes del grupo para conocer los posibles detonantes específicos, p. ej. en el caso de agresiones que hayan sucedido al aire libre o situaciones donde el sobreviviente logró escapar corriendo, además de las evaluaciones convencionales. Segundo, se crearon documentos de descargo de responsabilidad para que los firmaran los integrantes del grupo, ya que las actividades involucran esfuerzo físico y posibles lesiones. Tercero, se crearon acuerdos de confidencialidad con el personal de la tienda de deportes que le tomó las medidas a cada integrante y con el empleado en el departamento de parques que reservó el espacio de reuniones y conocía el propósito del grupo (K. Park Berry, comunicación personal, 14 de julio de 2011).

El OCRCC también ofrece un grupo de terapia de horticultura. La terapia de horticultura se utiliza con mayor frecuencia durante la terapia recreativa con los adultos mayores o personas con discapacidades, pero en OCRCC les pareció útil emplearla con los sobrevivientes del trauma. Un terapeuta local de horticultura trabaja voluntariamente como facilitador del grupo. El grupo "Sanación con la naturaleza" utiliza la horticultura terapéutica de distintas maneras. El grupo a veces siembra tazones de cactus mientras hablan sobre la resiliencia o crean ramilletes de duelo para convertirlos en abono. El OCRCC ha recibido apoyo y donaciones de centros botánicos locales, ferias de agricultores, granjas en la zona y de un herbalista comunitario.

Park Berry dice que las conexiones entre la horticultura o jardinería y el trauma son fáciles de ver y utilizar una vez que se empieza a buscarlas. Los centros no necesitan tener a un terapeuta de horticultura con capacitación especial, dice, sólo basta con alguien del personal o un voluntario que disfrute de la jardinería o el trabajo en las granjas y una chispa de creatividad (Park Berry, comunicación personal, 14 de julio de 2011). Los centros ni siquiera necesitan tener acceso disponible a la naturaleza, ya que las metáforas funcionan con dibujos o pequeñas muestras de la naturaleza. El herbalista le brinda té al grupo de OCRCC para así beber de la naturaleza y experimentar con ella como parte del cuidado propio. Con un poco de orientación, los sobrevivientes pueden hacer su propio trabajo de horticultura. Por ejemplo, Park Berry dice que, si un asesor o terapeuta sabe que a un sobreviviente le gusta la jardinería, pueden ofrecerle a ese sobreviviente algunas contemplaciones para usarlas mientras trabaja en el jardín y luego conversarlas con su asesor o terapeuta. El sobreviviente puede podar la rabia o el sentimiento de culpa a medida que va podando sus arbustos de moras, o plantar esperanza junto a su árbol de arce.

El OCRCC también ofrece un grupo de manualidades para sobrevivientes hispanos. En ese grupo, el enfoque está en las manualidades y en convivir en comunidad con otras mujeres con historias de trauma parecidas. Las personas eligen qué tipo de manualidades realizarán y logran terminar una o dos obras de arte en el grupo de ocho semanas. Los facilitadores les enseñan nuevas destrezas a los sobrevivientes para que puedan utilizarlas, además de sus propias destrezas para hacer frente a la vida, ofreciendo así otro desahogo para sus historias. Este grupo se inspiró y surgió de la exhibición de Arte Sana, Corazón lastimado: cómo sanar al corazón herido TM, en la cual los sobrevivientes utilizan corazones de madera decorados para expresar todos los aspectos de la experiencia de los sobrevivientes, desde la victimización hasta la sanación.

Shamecca Bryant, directora de OCRCC destaca, "Dado a que muchas personas no se sienten cómodas con la terapia de conversación, un programa con apoyo de sanación alternativa puede ser muy atractivo. Los sobrevivientes pueden canalizar su energía utilizando movimientos o un proyecto de arte como metáfora para su propio proceso de sanación. Esto sucede mientras los participantes están fortaleciendo sus nexos junto a un grupo pequeño y red de apoyo compuesta por personas con historias similares, lo que los ayuda a sentirse menos aislados, juzgados o en exhibición", lo cual puede suceder en los entornos tradicionales de grupos de apoyo. Además de los grupos de apoyo, hay otros servicios disponibles, como asesoría legal, que son muy importantes para el proceso de sanación, pero el uso de los métodos holísticos para recobrar el sentido de control es una herramienta que el OCRCC considera esencial para la sanación del sobreviviente a corto y largo plazo".

Laurie Graham del OCRCC dice, "Tenemos facilitadores voluntarios en los grupos de apoyo que tienen experiencia en el tema o ya han trabajado con sobrevivientes de trauma o violencia sexual. Algunos incluso cuentan con destrezas especiales, como la certificación en la terapia de horticultura o educación en trabajo social clínico u orientación psicológica". El OCRCC hace chequeos de antecedentes penales, se imparten aproximadamente 30 horas de capacitación dentro de la agencia y luego se supervisa o se colabora con los facilitadores en cada grupo.

"Estamos conscientes de que los facilitadores vienen de distintos lugares y hay algunos que poseen ciertas destrezas o han estudiado terapia, mientras que otros están capacitados para brindar apoyo como asesores," dice Graham. "Aquí, el trabajo de los facilitadores es una parte integral. Tener a personas con distintas destrezas ayuda a los facilitadores a conformar el grupo de modo que se les brinde el apoyo a los clientes utilizando las fortalezas de cada facilitador".

Todos los voluntarios del OCRCC firman un documento con la política de confidencialidad y contratos para voluntarios que incluyen las expectativas para cada persona. Al final de la capacitación, los facilitadores voluntarios firman un acuerdo donde se comprometen a cumplir todas las reglas del OCRCC para los facilitadores. Graham y otros integrantes del personal también establecen una buena afinidad y una relación de supervisión a fin de lograr una buena comunicación respecto a lo que pasa en los grupos. Repasan varios aspectos de la coordinación de los grupos, incluyendo actividades que podrían ser útiles, cómo crear un esquema para las sesiones colectivas, las etapas de los grupos y cómo se forman las relaciones dentro de los grupos. Igualmente, tienen acceso a una biblioteca con 25 años de materiales de los grupos en OCRCC.

"Hablamos mucho de la importancia de la comunicación entre el personal del centro y los facilitadores, además del compromiso que el centro tiene de brindarles apoyo a los facilitadores en la medida de lo posible. Nuestra capacitación también incluye información sobre las evaluaciones para las personas a quienes les gustaría participar en un grupo, incluyendo cuáles son las inquietudes respecto a la salud mental que se le vienen a la mente a las personas. Estos facilitadores solamente se comunican con los clientes durante la evaluación y el tiempo dentro del grupo". El sistema que OCRCC ha establecido restringe el rol de los facilitadores al grupo en sí y nada más, así dirigiendo a los sobrevivientes al personal y asesores voluntarios de OCRCC para que brinden algún apoyo fuera de las horas del grupo. Este sistema ayuda a asegurar que los sobrevivientes reciban el apoyo adecuado y que los roles de los facilitadores estén claramente definidos.

Es importante evaluar los servicios que se ofrecen para estar seguro de que el programa les está ofreciendo beneficios reales a los sobrevivientes. "Evaluamos a todos nuestros grupos", dice Bryant. "Constantemente, las personas describen que con el tiempo van sintiéndose más apoyadas en su proceso de sanación, dicen que han cumplido con sus metas personales en el grupo y que se sienten menos aisladas. Ahora estamos utilizando un sistema de herramientas estandarizado para analizar los síntomas del estrés postraumático. Esto nos ayudará a saber si los grupos están ayudando a calmar ciertos sentimientos, como la ansiedad. Estas evaluaciones nos ayudan a tener un buen argumento ante quienes aportan los fondos para hablar de la utilidad de los grupos de apoyo".

### **Women Against Rape (Columbus OH)**

Deborah Schipper, una de las fundadoras de Women Against Rape en Columbus, Ohio e instructora desde hace mucho tiempo de artes marciales y defensa personal para mujeres, nos dijo que las artes del ser interior o artes suaves como el Tai Chi, ofrecen una oportunidad para que "las mujeres puedan concentrarse en sí mismas, en sus cuerpos, de forma positiva". A través de estas prácticas, los sobrevivientes pueden desarrollar destrezas para restablecer la conexión con cuerpo y mente. "Los sobrevivientes desarrollan el hábito de disociación después de un trauma. El Tai Chi es lo opuesto y así nos ayuda a volver a adentrarnos en nuestros cuerpos. [La práctica del Tai Chi] consiste en estar absolutamente presente, con una conciencia plena de todos nuestros sentidos respecto a lo que está sucediendo ahora mismo".

Deborah Schipper continúa diciendo que este tipo de artes nos ayudan a ver a "nuestros cuerpos como una herramienta que podemos utilizar de otras formas que no son sexuales". El Tai Chi y prácticas parecidas ayudan a los sobrevivientes físicamente, al mejorar el equilibrio y el control. Estas destrezas luego se pueden aplicar a las situaciones traumáticas y a la vida tras los efectos del trauma.

## Anexo A

### Información básica sobre enfoques holísticos o culturales de sanación comunes

El conocimiento y disponibilidad de los diversos enfoques holísticos de sanación pueden variar entre las comunidades. Esta sección tiene la finalidad de brindar tan sólo una introducción básica de algunas modalidades holísticas populares.

#### Terapias con plantas y animales

**¿En qué consiste?** Las terapias con animales les ofrecen a los sobrevivientes la oportunidad de interactuar con caballos, perros y otros animales. La terapia con plantas o terapia de horticultura tiene un enfoque similar y metas parecidas a las de los enfoques terapéuticos con animales.

**Potenciales beneficios:** Los sobrevivientes pueden aprender más destrezas para hacer frente a las situaciones, además de técnicas de auto regulación y cuidado propio para volver a conectarse con sus cuerpos y con el mundo natural mediante la interacción con los animales y plantas. Asimismo, trabajar con las plantas puede ser un tipo de expresión artística y se pueden incluir elementos o enfoques con el uso de hierbas o aromaterapia.

**Capacitación requerida:** Las asociaciones profesionales ofrecen entrenamientos y promueven el uso de este tipo de trabajo con distintas comunidades.

**Formatos:** Al igual que las manualidades, el trabajo con animales o plantas se puede integrar a otros servicios sin utilizarse de forma clínica o se pueden estructurar con el liderazgo de un profesional de la salud mental.

Recursos para saber más información:

- Pet Partners (antes conocido como the Delta Society), [www.petpartners.org](http://www.petpartners.org)
- Asociación Profesional Internacional de Equitación, [www.pathintl.org](http://www.pathintl.org)
- Asociación Estadounidense de la Terapia de Horticultura, [www.ahta.org](http://www.ahta.org)

#### Terapia con arte, arte y manualidades

**¿En qué consiste?** Crear obras de arte o hacer manualidades mediante distintos medios, incluyendo el dibujo, la escultura, la pintura, los collage, la costura, la confección de edredones o el tejido.

**Potenciales beneficios:** El arte y manualidades les ofrecen a los sobrevivientes la oportunidad de expresarse y relacionar los aspectos de su experiencia traumática o proceso de sanación sin tener que utilizar las palabras. Aun más, el arte y manualidades puede potenciar las destrezas de cuidado propio, así como fortalecer las relaciones con los demás y la conexión con cuerpo, mente y espíritu.

**Capacitación requerida:** La terapia con arte es un tipo de psicoterapia y requiere capacitación profesional. No obstante, el personal y voluntarios de los programas locales han generalizado el uso del arte y manualidades con los grupos de apoyo.

**Formatos:** Los programas que se entrevistaron para este artículo ofrecen una gama de actividades al integrar los proyectos de manualidades a los grupos de apoyo tradicionales, o también al ofrecer grupos exclusivamente de arte o sesiones de terapia con arte lideradas por un profesional de salud mental.

### **Recursos para saber más información:**

- Asociación Estadounidense de la Terapia del Arte, [www.arttherapy.org](http://www.arttherapy.org)
- Arte-Sana, [www.arte-sana.com](http://www.arte-sana.com)
- Backos, A. K., & Pagon, B. E. (1999). Cómo encontrar la voz: Terapia de arte con chicas adolescentes sobrevivientes de abuso sexual. *Art Therapy: Revista de la Asociación Estadounidense de la Terapia del Arte*, 16, 126-132.
- Hargrave-Nyakaza, K. (1994). La aplicación de la terapia del arte al trauma ocasionado por la violación. *Art therapy: Revista de la Asociación Estadounidense de la Terapia del Arte*, 11, 53-57.

### **Terapia del movimiento o danzaterapia**

**¿En qué consiste?** La danzaterapia o terapia del movimiento permite la expresión y la sanación mediante el movimiento en un entorno colectivo o individual.

**Potenciales beneficios:** Al igual que con otros enfoques basados en el movimiento, la danza y la danzaterapia puede ayudar a los sobrevivientes a volver a conectarse con el cuerpo, a expresarse en un idioma distinto a las palabras y a formar una comunidad con otros participantes.

**Capacitación requerida:** La danzaterapia formal es un tipo de psicoterapia y por lo tanto requiere un postgrado universitario enfocado en la psicoterapia y la danza/movimiento.

**Formatos:** La danzaterapia se practica en una variedad de entornos, incluyendo centros de atención médica, centros de danzaterapia y otros lugares.

### **Recursos para saber más información:**

- Asociación Estadounidense de Danzaterapia, [www.adta.org](http://www.adta.org)
- Mills, L.J and Daniluk, J.C. (2002). La voz de su cuerpo: La experiencia de la danzaterapia en mujeres sobrevivientes de abuso sexual durante la niñez. *Journal of Counseling and Development*. Volumen: 80. Edición: 1.

### **Ejercicios**

**¿En qué consiste?** Actividades que requieren esfuerzo físico, realizadas especialmente para mantener o mejorar la salud y la buena forma.

**Potenciales beneficios:** El ejercicio puede ser muy beneficioso a la hora de tratar ciertos efectos del trauma, como la ansiedad, depresión, pérdida del sentido de control y otros impactos al sistema nervioso.

**Capacitación requerida:** Si bien cualquiera puede participar en estas actividades por sí solo, entre los prestadores de servicios se pueden encontrar entrenadores personales, quienes poseen una gran gama de certificaciones y capacitaciones, o los psicólogos del deporte, quienes generalmente cuentan con un título universitario en este tema.

### **Recursos para saber más información:**

- Levine, P.A. (1997). *Despertando al tigre: cómo sanar el trauma*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

## **Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR, por sus siglas en inglés)**

**¿En qué consiste?** La EMDR es un enfoque exhaustivo e integral de psicoterapia que incluye ciertos elementos a partir de varios enfoques terapéuticos, incluyendo las terapias psicodinámica, cognitiva, conductual, interpersonal, experiencial y centrada en el cuerpo. Durante el tratamiento se utilizan varios procedimientos y protocolos. Uno de los elementos del procedimiento es la "estimulación bilateral" con el uso de los movimientos bilaterales de los ojos, tonos o toques. Durante las fases de reprocesamiento, el cliente está atento momentáneamente a las memorias del pasado y detonantes actuales.

**Potenciales beneficios:** La EMDR promueve el procesamiento y la resolución de memorias traumáticas para abordar los síntomas del trauma. Varios estudios aleatorios han respaldado la eficacia de la EMDR.

**Capacitación requerida:** El tratamiento con EMDR lo debe impartir un terapeuta licenciado, capacitado y certificado para brindar tratamiento con EMDR.

### **Recursos para saber más información:**

- EMDR Institute, [www.emdr.com/general-information/what-is-emdr.html](http://www.emdr.com/general-information/what-is-emdr.html)

## **Medicina integrativa y artes milenarias de sanación**

**¿En qué consiste?** Las prácticas de sanación arraigadas en diversas culturas alrededor del mundo o que han surgido más recientemente pero que se basan en un enfoque holístico se han estado reconociendo más en el entorno dominante durante los últimos años y podrían ofrecerles apoyo a los sobrevivientes durante su proceso de sanación. Este tipo de atención médica también se conoce como medicina integrativa, tradicional, alternativa o complementaria. Entre sus elementos se incluye la acupuntura, el masaje o trabajo con el cuerpo, medicina herbal, trabajo con las energías como el Reiki, naturopatía, quiropráctica, Ayurveda, homeopatía y otras modalidades.

- La acupuntura es el uso de agujas finas aplicadas a puntos específicos en el cuerpo. La acupresión utiliza los mismos puntos, pero sin las agujas. A menudo la acupuntura va acompañada de las medicinas herbales y proviene de prácticas médicas milenarias en China.
- El Ayurveda es una práctica milenaria de la India que incluye consejos respecto a la dieta, masajes y otras modalidades.
- Las curanderas y otro tipo de sanadores tradicionales utilizan las hierbas, los rituales (movimientos, música, cánticos) y otros enfoques para ayudar a las personas a encontrar el equilibrio propio, con su comunidad y la naturaleza. Estos enfoques a menudo tienen aspectos espirituales.
- Los masajes o trabajo con el cuerpo consiste en la aplicación de presión y movimientos a los tejidos suaves del cuerpo, generalmente con las manos.
- El trabajo con la energía consiste en el tacto sumamente suave o ninguno en absoluto, aunque las manos del sanador permanecen cerca del cuerpo.
- La quiropráctica ajusta los huesos y articulaciones del cuerpo y frecuentemente se combina con masajes.
- La naturopatía es una práctica médica relativamente nueva que toma una perspectiva preventiva y holística sobre el bienestar general del paciente. Los naturópatas generalmente tienen entrenamiento en las áreas de acupuntura, masajes, homeopatía y otras prácticas médicas complementarias, además de prácticas comunes de la medicina occidental (alopatía).

- La homeopatía es el uso de cantidades extremadamente mínimas de ciertas esencias o compuestos para el tratamiento de enfermedades.

**Potenciales beneficios:** Los sanadores generalmente toman un enfoque más holístico respecto al bienestar y las consultas duran más tiempo que las visitas normales al doctor. Los sobrevivientes pueden beneficiarse con estos enfoques que no dan prioridad a la intervención farmacéutica ni "patologizan" los efectos del trauma. Estos enfoques tienden a ser holísticos, lo que quiere decir que trabajan a nivel físico, emocional, espiritual y mental como partes interrelacionadas de la persona.

**Capacitación requerida:** Los requisitos para la capacitación, certificación y licenciatura de diversas prácticas varían según el estado. Es recomendable que los programas se familiaricen con las opciones dentro de sus propias comunidades y fortalezcan esas relaciones para dar recomendaciones y evaluaciones.

**Formatos:** La mayoría de estos sanadores trabajan en un entorno de oficina, con una persona a la vez.

### **Prácticas de conciencia plena, meditación, respiración**

**¿En qué consiste?** Las prácticas de conciencia plena pueden centrarse en la respiración, ciertas técnicas específicas de relajación, visualizaciones, repetición de frases y otras técnicas que ayudan a reducir el estrés e incrementar la aceptación del momento en el presente. Muchos de los enfoques psicológicos sobre la conciencia plena fueron adaptados para el uso en la psicología por individuos que practican técnicas de meditación budista.

**Potenciales beneficios:** Las prácticas de conciencia plena les ofrecen a los sobrevivientes destrezas para desarrollar mayor conciencia y regular la respiración, las respuestas al estrés y el estado mental. Estas técnicas a menudo ayudan a restablecer la conexión del sobreviviente con su cuerpo. Estudios científicos recientes sobre una variedad de métodos han respaldado el beneficio de estos enfoques.

**Capacitación requerida:** Existe capacitación formal e informal para esta disciplina. Como muchas de las técnicas son simples, las pueden aprender personas sin capacitación formal sobre la salud mental. De igual forma, hay capacitaciones sobre técnicas específicas que pueden utilizar los profesionales de la salud mental.

**Formatos:** Tal como se menciona en este artículo, las técnicas de conciencia plena se pueden integrar al trabajo cotidiano en apoyo a los sobrevivientes, por ejemplo, al compartir una técnica particular de respiración. Estas prácticas también pueden ser el enfoque principal de un taller o sesión en grupo. Los profesionales de la salud mental también pueden integrar estas técnicas a los tratamientos que ofrecen.

### **Recursos para saber más información:**

- Center for Mindfulness in Medicine, Health Care & Society
- Información sobre la respiración holotrópica

### **Terapia musical**

**¿En qué consiste?** La terapia musical es el uso clínico, basado en pruebas, de la intervención musical para cumplir metas personalizadas dentro de una relación terapéutica con un profesional con credenciales que haya completado un programa acreditado de terapia musical. Una sesión individual de terapia musical para un individuo o grupo puede variar mucho, pero la mayoría de las sesiones incluyen una apertura, una intervención (p. ej. los integrantes del grupo escriben una canción colectiva para expresar sus experiencias con la violencia sexual), ejercicios de transición y un cierre.

**Potenciales beneficios:** A través de la participación musical en un contexto terapéutico, se fortalecen las capacidades de los clientes y se transfieren a otras áreas de la vida.

**Capacitación requerida:** Los terapeutas musicales necesitan un título universitario o una certificación especial en terapia musical.

Tras haber completado exitosamente la capacitación académica y clínica, además de aprobar el examen nacional administrado por la Junta Independiente de Certificación de Terapeutas Musicales, el graduando adquiere la credencial de Terapeuta musical colegiado (MT-BC)

**Formatos:** Los terapeutas musicales evalúan el bienestar emocional, la salud física, las actividades sociales, capacidades de comunicación y destrezas cognitivas mediante las respuesta a la música; también diseñan sesiones musicales para personas y grupos según sus necesidades, utilizando la improvisación musical, la escucha receptiva a la música, conciertos y aprendizaje musical; participan en la planificación del tratamiento multidisciplinario, las evaluaciones y el seguimiento. Los asesores y otros que no son terapeutas también pueden incorporar la música a contextos más tradicionales.

**Recursos para saber más información:**

- Asociación Estadounidense de la Terapia Musical, [www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org)

## **Nutrición**

**¿En qué consiste?** La nutrición tiene que ver con los alimentos y otros suplementos que ingerimos para la salud y el desarrollo.

**Potenciales beneficios:** La consulta con un nutricionista puede ayudar al sobreviviente a determinar cómo los alimentos y suplementos pueden promover su sanación según el impacto del trauma y también cómo se puede resolver cualquier problema relacionado a la comida que sea producto del trauma.

**Capacitación requerida:** Los nutricionistas y dietistas generalmente poseen un título universitario en esta materia y la mayoría de los estados requieren una licencia.

**Formatos:** Los nutricionistas, por lo general, ofrecen sesiones individuales y existe una gran gama de enfoques respecto a la nutrición.

**Recursos para saber más información:**

- Levine, P.A. (1997). Despertando al tigre: cómo sanar el trauma. Berkeley, CA: North Atlantic Books.

## **Terapia de la poesía y escritura terapéutica**

**¿En qué consiste?** El término "terapia de la poesía" involucra la biblioterapia (el uso interactivo de la literatura) y la terapia con anotaciones en un diario (el uso de la escritura reflexiva, relacionada con hechos de la vida), además de la narración terapéutica, el uso de las películas en la terapia y otras modalidades de sanación basadas en el lenguaje.

**Capacitación requerida:** Los terapeutas de la poesía deben ser profesionales clínicos de la salud mental licenciados. Sin embargo, los asesores pueden integrar ciertos elementos de la terapia de la poesía y la escritura terapéutica en los grupos de apoyo, la orientación y la intervención en las crisis.

**Formatos:** Los formatos para este tipo de terapia cubren una variedad amplia de actividades que pueden incluir escribir o leer poesía, redactar en un diario, escritura libre o escritura respecto a un tema en particular.

**Recursos para saber más información:**

- Asociación Nacional de la Terapia de la Poesía, [www.poetrytherapy.org](http://www.poetrytherapy.org)

## **Experiencia Somática** (Somatic Experiencing, o SE por sus siglas en inglés)

**¿En qué consiste y cuáles son sus potenciales beneficios?** La experiencia somática es un "enfoque de conciencia corporal respecto al trauma... basado en la comprensión de que los seres humanos tienen la capacidad innata para superar los efectos del trauma. La SE® restablece la auto regulación y devuelve el sentido de viveza, relajación y plenitud a las personas traumatizadas". (información del sitio web del Somatic Experiencing Trauma Institute)

**Capacitación requerida:** La institución Somatic Experiencing Trauma Institute ofrece un programa de capacitación profesional de tres años de duración.

**Formatos:** El libro blanco del SASP "Acción, participación, remembranza: servicios para los sobrevivientes adultos del abuso sexual en la niñez" incluye descripciones más detalladas del uso de Experiencia Somática (aparte de lo incluido en este artículo) en la organización WISE.

### **Recursos para saber más información:**

- Somatic Experiencing Trauma Institute, [www.traumahealing.com/somatic-experiencing/index.html](http://www.traumahealing.com/somatic-experiencing/index.html)

## **Apoyo durante el parto**

**¿En qué consiste?** El apoyo durante el embarazo, parto y postparto es una práctica milenaria presente en todas las culturas alrededor del mundo. La partería moderna en los Estados Unidos se practica en los hospitales, centros de parto y hogares. Las doulas son personas que brindan apoyo, no son médicos y pueden trabajar con las mujeres durante el parto y con sus familias en ese mismo entorno, independientemente de si una partera u obstetra está atendiendo el parto.

**Capacitación requerida:** La capacitación, certificación y licenciatura varía según cada estado. Muchos estados regulan a las enfermeras parteras, quienes pueden practicar en hospitales y también a las parteras, quienes hacen su trabajo en centros de parto independientes (es decir, no en hospitales) o en hogares. Las parteras poseen distintos títulos según la ley en cada estado, entre ellos: partera licenciada, certificada, o no-profesional. Además, algunos médicos naturópatas también tienen entrenamiento como parteros. Las doulas pueden certificarse con un curso y prácticas.

### **Recursos para saber más información:**

- MANA (Alianza de Parteras en Norteamérica), [www.mana.org](http://www.mana.org)
- Colegio Estadounidense de Enfermeras Parteras, [www.midwife.org](http://www.midwife.org)
- Asociación Nacional de Parteras Profesionales Certificadas, [www.nacpm.org](http://www.nacpm.org)
- Asociación Estadounidense de Parteras Naturópatas, [www.naturopathicmidwives.com](http://www.naturopathicmidwives.com)
- DONA International (Asociación y Organismo certificador de doulas), [www.dona.org](http://www.dona.org)
- "El trauma a temprana edad, su potencial impacto en la mujer en edad reproductiva y el papel de la partera", por Penny Simkin.
- Escuela de partería de Seattle | The Simkin Center for Allied Birth Vocations

## **Tai Chi (Chu'an)**

**¿En qué consiste?** Esta arte marcial es conocida por sus movimientos lentos y se considera un arte marcial interna o "suave", es decir, quienes la practican hacen hincapié en el logro del conocimiento propio de mente, cuerpo y espíritu. Se originó en China al menos hace varios cientos de años, aunque su forma actual y el nombre datan probablemente desde hace 200 años.

**Capacitación requerida:** Existe capacitación formal e informal para ser instructor de Tai Chi. Es importante entrevistar a los instructores sobre su capacitación y antecedentes.

**Formatos:** El Tai Chi generalmente se ofrece en clases dentro de una variedad de entornos, incluyendo parques, estudios de artes marciales, yoga u otras disciplinas, centros comunitarios y lugares similares.

**Recursos para saber más información:**

- Asociación Estadounidense de Tai Chi y Qigong, [www.americantaichi.net](http://www.americantaichi.net)

**Ejercicios de liberación del trauma y la tensión (TRE, por sus siglas en inglés)**

**¿En qué consiste?** Los TRE son un conjunto de seis ejercicios que ayudan a liberar la tensión profunda del cuerpo al evocar un proceso de temblor muscular autocontrolado en el cuerpo, llamado temblor muscular neurogénico.

**Capacitación requerida:** El TRE es una herramienta de auto ayuda, pero existen varias certificaciones para volverse facilitador de TRE para personas y/o grupos.

**Formatos:** Las personas pueden aprender sobre el TRE mediante libros. Hay quienes pudieran lograr más al seguir la orientación respecto a los ejercicios de parte de un prestador de servicios TRE certificado. También hay sesiones disponibles por Skype. Una vez que se haya aprendido la información, las personas pueden seguir usando los ejercicios por sí solas.

**Recursos para saber más información:**

- Ejercicios para la liberación de la tensión y el trauma, [www.traumaprevention.com](http://www.traumaprevention.com)

## Yoga

**¿En qué consiste?** La práctica del yoga, como la conocemos en los Estados Unidos, consiste primeramente de un conjunto de posturas (*asanas*) y movimientos que podrían incluir también técnicas de respiración y meditación. Las modalidades populares actuales de yoga probablemente tienen alrededor de 150 años de antigüedad e incluyen posturas corporales y movimientos para estirar y fortalecer los músculos, mejorar el equilibrio y fomentar la salud de los sistemas circulatorio, nervioso, inmune y linfático del organismo.

**Potenciales beneficios:** Una mayor cantidad de informes científicos y profesionales de la salud están reconociendo el valor del yoga para aliviar el estrés, mejorar la relajación, además de aumentar la conciencia propia y la comodidad con el cuerpo.

**Capacitación requerida:** Debido a su popularidad, cualquier instructor de yoga podría tener más o menos experiencia o educación que otros. Por lo tanto, es importante entrevistar a los instructores de yoga sobre su capacitación y experiencia. Los instructores de yoga pueden inscribirse en un organismo nacional, la Alianza del Yoga (Yoga Alliance), que también tiene entre sus listados los programas de capacitación para instructores. A los instructores se les puede hacer preguntas respecto a la cantidad de horas de capacitación que han cursado y cuál es su experiencia con el tema del trauma. El Centro de Trauma del Instituto de Investigación sobre la Justicia, entre otros, ofrece capacitaciones sobre el trauma especialmente para instructores de yoga.

**Formatos:** En los Estados Unidos, el yoga ha venido cobrando mucha popularidad y generalmente se ofrecen clases en centros comunitarios, gimnasios y estudios de yoga independientes.

**Recursos para saber más información:**

- Yoga Alliance (La Alianza del Yoga), [www.yogaalliance.org](http://www.yogaalliance.org)
- The Trauma Center at the Justice Research Institute, [www.traumacenter.org](http://www.traumacenter.org)
- Artículo sobre cómo sanar los efectos del abuso sexual durante la niñez con el yoga.
- Publicación en blog sobre el yoga basado en el conocimiento del impacto del trauma
- Emerson, D. and Hopper, E. (2011). "Cómo superar el trauma a través del yoga: reclama tu cuerpo." Berkeley, CA: North Atlantic Books.

## Anexo B

### Servicios basados en el conocimiento del impacto del trauma

Muchos de los programas que se entrevistaron para este artículo expresaron ser organizaciones con conocimiento del impacto del trauma o cuyo trabajo respecto a la sanación holística es parte de sus servicios basados en el conocimiento del impacto del trauma. Esta sección se incluye como referencia para quienes no tengan mucho conocimiento del concepto.

#### Servicios basados en el conocimiento del impacto del trauma

*"Los servicios humanos se consideran basados en el conocimiento del impacto del trauma al incorporar exhaustivamente, en todos los aspectos de la prestación de servicios, la comprensión de la prevalencia y el impacto del trauma, además de los caminos complejos hacia la sanación y recuperación" (Fallot & Harris, 2009).*

**Un sistema basado en el conocimiento del impacto del trauma es aquel en donde todos los componentes del sistema de servicios se han reconsiderado y reevaluado para lograr una comprensión básica del papel que juega la violencia en la vida de los adultos, niños y adolescentes, así como en las familias o personas cuidadoras que busquen servicios sociales** (Fallot & Harris, 2009; Elliot, et al., 2005). La sanación del trauma es la meta primordial y sólo se puede lograr esta meta al brindar apoyo integral a la persona. El trauma resultante de una agresión sexual es una violación física y emocional que puede generar sentimientos de miedo intenso, impotencia y desesperanza. Estos eventos pueden ser traumáticos no porque ocurran rara vez, sino porque abrumen los recursos internos que le dan un sentido de control, conexión y sentido a la vida de las personas (Bryant-Davis, 2005).

Las personas que trabajan con los sobrevivientes del trauma pueden quedar afectados por el trauma secundario debido a su trabajo con los sobrevivientes de agresión sexual. Los síntomas del trauma secundario son parecidos a los del estrés postraumático, tales como dificultad para dormir, pensamientos intrusivos, hipervigilancia y desensibilización.

**El propósito de un sistema basado en el conocimiento del impacto del trauma es inculcar estos elementos en toda comunicación, espacio, actividad y relación dentro de la agencia** (Fallot & Harris, 2009). Los servicios basados en el conocimiento del impacto del trauma utilizan su comprensión del trauma para diseñar sistemas de servicio que se adapten a las vulnerabilidades de los sobrevivientes del trauma, permiten que se presten los servicios de modo que se evite la retraumatización y facilite la participación de los sobrevivientes en la planificación y prestación de servicios. Este tipo de servicios también se ocupa de las necesidades de aquellos que atienden a los sobrevivientes del trauma al brindarles los mismos elementos de la atención tanto a sobrevivientes como a trabajadores.

Los servicios basados en el conocimiento del impacto del trauma comprenden seis elementos básicos que se aplican a todas las actividades e interacciones con los clientes y trabajadores dentro de la agencia (Fallot & Harris, 2009; Elliot, et al., 2005). Los seis elementos son seguridad, confianza, libertad de opciones, colaboración, empoderamiento y relevancia cultural.

## Los elementos del servicio basado en el conocimiento del impacto del trauma y puntos de referencia

Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las relaciones seguras son consistentes, predecibles, sin violencia, sin culpabilidad, sin causar vergüenza y respetuosas.</li> <li>• El personal se siente seguro al trabajar, en todas las sedes de trabajo</li> <li>• El personal conoce las señales de incomodidad o angustia en los clientes y sabe cómo responder.</li> <li>• La agencia mantiene la confidencialidad constantemente.</li> </ul>
Confianza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los trabajadores reconocen el impacto generalizado y a largo plazo de la violencia</li> <li>• Las relaciones tienen papeles y límites definidos</li> <li>• El personal brinda información a los sobrevivientes</li> </ul>
Libertad de opciones y control	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La libertad de opciones, por más simples que sean, son valoradas porque la experiencia personal de tomar decisiones fortalece la capacidad de soñar y darle sentido a la vida</li> <li>• Dar libertad de opciones fomenta las relaciones seguras</li> <li>• Las opciones deben ser a conciencia, intencionales y expresadas en voz alta</li> <li>• La agencia involucra a los sobrevivientes en la evaluación y el diseño del programa</li> </ul>
Colaboración	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La agencia y los trabajadores utilizan un enfoque colaborativo en cuanto a los servicios</li> <li>• Se les dan oportunidades a los sobrevivientes de convivir con otros sobrevivientes y ofrecerse apoyo mutuo</li> <li>• La colaboración con los sobrevivientes les da a los trabajadores nuevas fuentes de conocimiento y fortaleza</li> </ul>
Empoderamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los trabajadores buscan apoyarse en esas fortalezas porque la identificación y el uso de las fortalezas las hace más sólidas</li> <li>• Celebrar todas las cualidades de la persona</li> <li>• Valorar la resiliencia</li> <li>• Crear oportunidades para que los sobrevivientes puedan hacer cosas y donar a los demás</li> </ul>
Relevancia cultural	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los trabajadores entienden y respetan los factores socio-políticos de la vida de cada sobreviviente</li> <li>• Los trabajadores saben que el significado de la violencia y los recursos para la sanación varían entre las culturas</li> <li>• Los trabajadores y agencias son receptivos al aprendizaje y a indagar más información</li> </ul>

## Anexo C

### Referencias principales

#### Las personas con quienes conversamos:

Abby Tassel, directora auxiliar  
WISE of the Upper Valley  
Lebanon, New Hampshire  
[www.wisefoftheuppervalley.org](http://www.wisefoftheuppervalley.org)

Corrine Sanchez, directora ejecutiva  
Tewa Women United  
Santa Cruz, New México  
[www.tewawomenunited.org](http://www.tewawomenunited.org)

Deborah Schipper  
Columbus, Ohio

Emilee Coulter-Thompson, Magister en Trabajo Social,  
Terapeuta de Yoga Registrada  
Portland, Oregon

Emily Hawkins, directora clínica  
Rape Recovery Center  
Salt Lake City, Utah  
[www.raperecoverycenter.com](http://www.raperecoverycenter.com)

Kelly Anderson, directora ejecutiva  
Rape Crisis Center  
Madison, Wisconsin  
[www.danecountyrc.org](http://www.danecountyrc.org)

Sandy Hardie, terapeuta clínica en drogadicción y  
especialista certificada en trauma

ASTOP (Assist Survivors, Treatment, Outreach,  
Prevention)

Fond du Lac, Wisconsin [www.astop.org](http://www.astop.org)

Shamecca Bryant, directora ejecutiva y Laurie Graham,  
directora de programas  
Orange County Rape Crisis Center Chapel Hill, North  
Carolina, [www.ocrccc.org](http://www.ocrccc.org)

#### Otras referencias:

Bryant-Davis, T. (2005). *Thriving in the Wake of Trauma: A Multicultural Guide*, CT: Praiger Publishers.

D'Anniballe, J. (2011). *Understanding the Neurobiology of Trauma: Implications for Adults and Adolescents*. Presentación para el Proyecto de repartición de recursos. Foro Nacional de Programas de Servicios contra la Agresión Sexual

Elliott, D., Bjelajac, P., Fallot, R., Markoff, L., & Reed, B.G. (2005). Trauma-informed or trauma-denied: Principles and implementation of trauma-informed services for women. *Revista de Psicología Comunitaria* 33(4), pp. 461-477.

Fallot, R., and Harris, M. (2009). *Creating cultures of trauma-informed care (CCTIC): A self-assessment and planning tool*. Accedido el 21 de octubre de 2010 en <http://www.medicine.uiowa.edu/icmh/TraumaInformedCare.htm>

Levine, P.A. (1997). *Despertando al tigre: cómo sanar el trauma* Berkeley, CA: North Atlantic Books.

El Proyecto de repartición de recursos y esta publicación reciben fondos de la Subvención No. 2009-TA-AX-K037, otorgada por la Oficina sobre la Violencia contra las Mujeres, Departamento de Justicia de los EE.UU. Las opiniones expresadas por los autores en este boletín no necesariamente reflejan la postura oficial ni las políticas del Departamento de Justicia de los EE.UU.