

NI DAÑADOS, NI DESTRUIDOS

Explorando la salud mental y
el consumo de sustancias con
sobrevivientes adultos de abuso
sexual en la infancia



02

Ayudar,
no liderar

por Leah Green

Ni dañados, ni destruidos: explorando la salud mental y el consumo de sustancias con sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia

Julio de 2023

Esta publicación fue elaborada por Leah Green y el equipo Fortaleciendo la resiliencia [Building Resilience]: Resource Sharing Project (Proyecto de Recursos Compartidos), Activating Change, Just Detention International, Minnesota Indian Women's Sexual Assault Coalition (Coalición de mujeres indígenas contra la agresión sexual en Minnesota), the North Carolina Coalition Against Sexual Assault (Coalición contra la agresión sexual en Carolina del Norte), y Olga Trujillo, Juris Doctor.

© Resource Sharing Project (Proyecto Nacional de Recursos Compartidos), 2023. Todos los derechos reservados.

El contenido de esta publicación se puede reproducir con el siguiente reconocimiento: Este material fue reproducido, con autorización, a partir de la publicación del Proyecto de Recursos Compartidos [Resource Sharing Project] "Ni dañados, ni destruidos: Explorando la salud mental y el consumo de sustancias con sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia". Este informe se encuentra disponible en

www.resourcesharingproject.org.

Diseño gráfico y diagramación por Norio Umezu Hall, RSP.



Este material fue elaborado con el apoyo del convenio cooperativo número 2019-V3-GX-K040, otorgado por la Oficina para víctimas de delitos, Programas de la Oficina de Justicia, del Departamento de Justicia de los EE.UU. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este material pertenecen a los autores y no necesariamente reflejan la postura oficial ni las políticas del Departamento de Justicia de los EE.UU.



02

Ayudar, no liderar

El rol del intercesor



Introducción

Nuestro rol es colaborar con el sobreviviente para hablar y descubrir el camino hacia adelante juntos. Los siguientes principios de intercesoría pueden parecer sencillos, pero no significa que sean fáciles de seguir. De hecho, a menudo debemos ir en contra de nuestros instintos a fin de implementar estos principios, cuando en realidad lo que deseamos hacer es arreglarle todo al sobreviviente. No podemos arreglar el dolor que está viviendo el sobreviviente, pero lo que sí podemos hacer es apoyar al sobreviviente mientras encuentra sus propias soluciones¹.

1 Para conocer mas informacion, consulta [La cultura de la atencion integral](#), [Adios al menu](#), y [Como fortalecer nuestra practica](#).



- ▶ **Escucha:** La intercesoría que brindamos comienza por conversaciones profundas con el sobreviviente para explorar los impactos del trauma, las realidades de su vida y sus esperanzas para el futuro. El primer paso de la intercesoría es escuchar. Cuando escuchamos acerca de las partes de la vida de una persona que resultaron perjudicadas por un trauma, podemos empezar a ver las áreas de exploración para la sanación. Escucha y fíjate en el dolor para que puedas ver las oportunidades de sanación.²
- ▶ **No existe lo “normal”:** La salud mental y cómo esta se vive será diferente para cada sobreviviente. Por esto, los diagnósticos y etiquetas pierden importancia (y frecuentemente son muy peligrosos) al compararse con cómo el sobreviviente describe lo que siente/ve/escucha/etc. En tu papel de intercesor, utiliza las mismas palabras y descripciones que usa un sobreviviente durante tus conversaciones para ayudarlo a sentirse escuchado y apoyado.

2 [Consejos para la escucha activa](#)

- ▶ **Establece la confianza:** La confianza es el pilar fundamental de la relación entre intercesor y sobreviviente. Establecemos confianza al ser constantes, transparentes y sin prejuicios. También establecemos confianza al no exigirle nada al sobreviviente para poder acceder a los servicios. Esto incluye no exigir que el sobreviviente esté sobrio ni acudiendo a terapia para tener acceso al refugio o a servicios de intercesoría. Cuando exigimos sobriedad o terapia, le estamos diciendo al sobreviviente que no puede acudir a nosotros tal y como es o que debe esforzarse por ser digno de nuestra atención. Revisa tus políticas y procedimientos internos y elimina los que vayan en contra de este valor.
- ▶ **Deja que el sobreviviente te guíe:** El abuso sexual en la infancia y el entorno en que se desarrolla altera cómo un sobreviviente aprende a regular sus emociones. Un posible resultado de esto es que el sobreviviente buscará maneras externas de regular sus emociones, incluyendo fumar, beber, consumir drogas o atracones de comida. En cada cultura, hay muchas cosas que hacen las personas para sobrellevar y regular sus emociones, que se han clasificado como “buenas” o “malas”. El rol de un intercesor es suspender todos sus prejuicios y expectativas sociales de “lo bueno” y “lo malo” y dejar que cada sobreviviente decida cómo desea avanzar en su vida. A menudo, nuestra incomodidad o inquietud ante el mecanismo que un sobreviviente usa para sobrellevar una situación está arraigada en nuestros propios sesgos internos basados en el racismo, capacitismo y clasismo.³ Por lo tanto, haremos nuestra esta afirmación: el sobreviviente es

3 [Curiosidad y compasión: una herramienta para la introspección](#)

la única persona que puede decidir qué cosas son un problema en su vida. Si no ha dicho que algo es un problema, no lo es.

- **Explorar y ampliar:** Crear espacios sin prejuicios para que el sobreviviente explore lo que siente sobre su salud mental y consumo de sustancias es un apoyo invaluable. Nuestros programas pueden ser un espacio seguro para que los sobrevivientes hablen de la profunda tristeza que sienten o de cómo sus hábitos de bebida han cambiado. Nuestro rol nunca es dar un diagnóstico, sino, a través de nuestras palabras, actos y espacios físicos, podemos indicarles a los sobrevivientes que pueden explorar sus sentimientos de manera segura con nosotros.

Luego de una profunda exploración con el sobreviviente, podemos ayudarlo a ampliar su caja de herramientas para sobrellevar situaciones y estrategias de sanación. Podemos ayudarlo a identificar personas, lugares y actividades que lo hacen sentirse seguro y explorar técnicas para centrarse, técnicas de autocuidado y de autoconsuelo, a través de recursos como [Maneras de centrarse](#), [Mis recursos de sanación](#), y [Como superar los detonantes](#).

- **Apoyo abierto:** Ofrece apoyo continuo al sobreviviente durante la cantidad de tiempo que sea necesaria, de la manera que sea necesaria. El trauma no surge solo durante las citas programadas, sino que puede manifestarse a horas inusuales y los fines de semana. Asegúrate de que el sobreviviente sepa que tiene acceso a la línea de ayuda disponible las 24 horas del día si busca recursos para centrarse, apoyo o incluso alguna distracción, cuando sea que lo necesite. Ofrece acompañar al sobreviviente mientras explora opciones y recursos en la comunidad. Infórmale al sobreviviente que puede acceder a nuestros servicios cuando los necesite, incluso años después de este momento. Imparte una capacitación robusta al personal que atiende la línea de ayuda disponible las 24 horas del día. Revisa tus políticas y procedimientos internos y elimina los que vayan en contra de este valor.

- **Conoce las opciones:** Si un sobreviviente ha identificado que necesita servicios o apoyo en torno a su salud mental o consumo de sustancias, ahí podemos compartir los recursos que existan en la comunidad. Podemos compartir cuáles son las instituciones formales que existen, como proveedores locales de atención de salud mental, profesionales que puedan recetar medicamentos psiquiátricos, centros de rehabilitación por consumo de sustancias, etc. También podemos compartir recursos informales en la comunidad, como programas de 12 pasos u otros grupos de recuperación, mentores de sobriedad, intercambios de jeringas, programas de distribución de pruebas de fentanilo, programas de atención auxiliar en salud mental dirigidos por homólogos/pares, grupos comunitarios de salud mental, grupos de apoyo, etc. A menudo, son estos recursos comunitarios informales los que les resultan más útiles a los sobrevivientes porque ofrecen algún tipo de apoyo a cargo de sus pares.

Reflexiones finales

No todos los recursos serán ideales para todos los sobrevivientes. La única forma de brindar buenas referencias es investigando y conociendo bien los recursos en nuestras comunidades. Apóyate con las publicaciones [Colaboraciones/asociaciones en la comunidad](#) y [Recursos de sanación dentro de la comunidad para planificar](#) y organizar tu alcance comunitario.