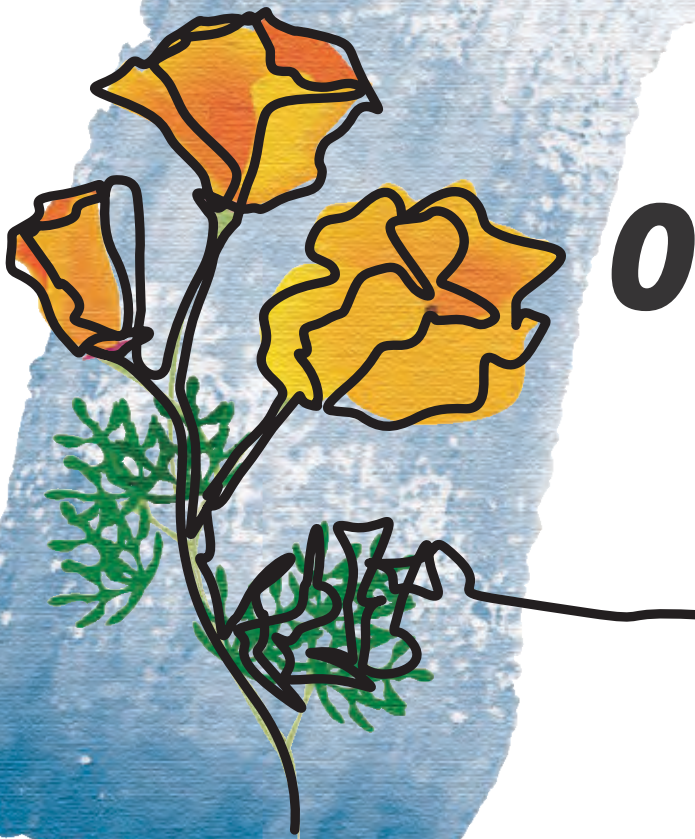


# NI DAÑADOS, NI DESTRUIDOS

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



**03** Curiosidad y  
compasión  
una herramienta  
para  
la introspección

por Kris Bein

# 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 Kris Bein 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.resource-sharing-project.org](http://www.resource-sharing-project.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.





**“El respeto y la apertura a los sobrevivientes  
están arraigados en nuestra autoconciencia.”<sup>1</sup>**

---

1 De [Cómo fortalecer nuestra práctica](#)

# 03

**Curiosidad y  
compasión**  
una herramienta para  
la introspección



## Introducción

La intercesoría es un tipo específico de relación, y como todas las relaciones, está matizada y moldeada por las personas en ella. Tu intercesoría está matizada por tus experiencias vividas, tanto profesionales como personales. Asimismo, está influenciada por la opresión y el privilegio: las formas sistémicas en que se trata a las personas debido a su género, origen étnico, clase y más. El racismo, el capacitismo y otras formas de opresión dan forma a las ideas sociales sobre las emociones, el cuidado, la autonomía corporal, las relaciones, la espiritualidad, la conducta y todos los demás aspectos de nuestras vidas. Vivimos en una sociedad que estigmatiza las discapacidades de salud mental y el consumo de sustancias, lo que afecta a todos en su vida personal y en los servicios de intercesoría.

Tus experiencias son como un lente a través del cual ves el mundo, a ti mismo, a los sobrevivientes que atiendes y a los sistemas sociales de tu comunidad. Es importante dedicar un tiempo a evaluar y comprender ese lente para que puedas llevar toda tu curiosidad y compasión a la intercesoría, sin distorsión. Todos los intercesores pueden aprender y crecer.

## Cómo usar esta herramienta

Esta herramienta te ayudará a comprender cómo tus experiencias, creencias y valores sobre la salud mental, las discapacidades de salud mental y el consumo de sustancias surgen en tu trabajo con los sobrevivientes.

Hay preguntas sobre tu experiencia profesional, así como de tu historial personal. Para algunos intercesores, puede ser doloroso o detonante pensar en estas experiencias personales. Por favor, cuídate mientras completas estas reflexiones y busca apoyo según lo necesites o desees.

No hay respuestas correctas o incorrectas ni calificaciones para esta evaluación. El RSP no recopilará ningún resultado de las evaluaciones. Es estrictamente una herramienta para ayudarte a reflexionar sobre tu práctica de intercesoría.

Puedes utilizar esta evaluación por tu cuenta o en una conversación con compañeros de trabajo. Si deciden hacer la evaluación juntos, les recomendamos que hablen sobre los límites y la privacidad al comenzar.

## **Una nota para los directores de programas o gerentes de equipo:**

Esta evaluación está diseñada para fomentar la honestidad y la evaluación profunda, y esto solo puede suceder en un entorno seguro y de confianza. Si planeas usar los resultados para cualquier otro propósito que no sea la reflexión y el crecimiento solidario, te recomendamos que expliques claramente estas intenciones antes de que el personal complete la evaluación.

# Exploración de conceptos

## Asociación de palabras

¿Qué asociaciones tienes con estas palabras? ¿En qué te hacen pensar?

- ▶ salud mental
- ▶ enfermedad mental
- ▶ discapacidades de salud mental
- ▶ discapacidades
- ▶ consumo de sustancias
- ▶ abuso de sustancias
- ▶ dependencia química
- ▶ terapia
- ▶ psiquiatría
- ▶ ansiedad
- ▶ disociación
- ▶ depresión
- ▶ alucinaciones o escuchar voces
- ▶ autolesión



Analizar las asociaciones que tienes con estas palabras y conceptos es otra forma de ampliar la autoconciencia y curiosidad en tu trabajo. Lo que piensas y sientes sobre estas palabras podría, por ejemplo, impedir que estés completamente presente con un sobreviviente, afectar la información y/o las referencias que das, o darle más apertura a la realidad en la que vive un sobreviviente.

- ▶ Cuando piensas en tus asociaciones con estas palabras, ¿cómo podrían surgir en tu trabajo de intercesoría?



## Reflexión #1

Nadie existe fuera del contexto de su cultura o experiencias de vida. Cada día tenemos experiencias y dificultades distintas con las diversas formas de opresión: el racismo, sexismo, clasismo, homofobia, capacitismo, etc., además de lugares de privilegio. Estas experiencias de opresión moldean nuestra perspectiva del mundo, así como la perspectiva del mundo sobre nosotros. Igualmente, dan forma a nuestro acceso a recursos y a sistemas. La violencia sexual ocurre en este contexto de la vida real de las personas. La intersección de las experiencias individuales de violencia sexual y opresión es una intersección peligrosa que aísla a las personas. Como intercesores, debemos comprender y tomar cuenta las experiencias de opresión de los sobrevivientes en nuestro trabajo ([Strengthening Our Practice](#), 2016).

- ▶ ¿Cómo afectan el racismo, el clasismo y otras formas de opresión a aquellos con dificultades por discapacidades de salud mental y consumo de sustancias? ¿Cómo se manifiestan estos tipos de opresión en tu programa y en otros servicios comunitarios? ¿Cómo afectan a tu propia práctica de intercesoría?

## Reflexión #2

“El capacitismo es la discriminación contra las personas con discapacidad...El capacitismo significa que, a las personas con discapacidad, como población, se les trata injustamente debido a nuestras discapacidades”. ([De Capacitismo y violencia: una guía en lenguaje sencillo](#), n.d.).

- ▶ ¿Cómo afecta el capacitismo a las personas con dificultades por discapacidades de salud mental y consumo de sustancias? ¿Cómo se manifiesta en tus servicios y en otros servicios comunitarios? ¿Cómo afecta a tu propia práctica de intercesoría?



## **Explora tus propias experiencias, sentimientos y pensamientos**

Muchos intercesores conocen a alguien con problemas de salud mental o que consume sustancias, o ellos mismos padecen estos problemas. Y muchos intercesores han vivido incidentes de violencia, abuso sexual y daño emocional en su propia infancia. Puede ser incómodo o doloroso reflexionar sobre estas experiencias personales, pero es importante pensar en cómo afectan tu trabajo hoy en día. Y, tal vez, reflexionar sobre esto ahora pueda brindarte algo de perspectiva y sanación.

# Experiencias vividas

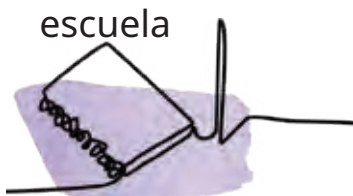
¿Qué te han enseñado sobre la salud mental, las discapacidades de salud mental y el consumo de sustancias? Considera lo siguiente:



experiencias de la infancia



experiencias laborales

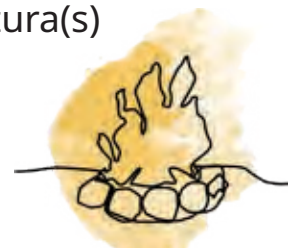


comunidad(es) de fe

medios de comunicación



cultura(s)



## Influencias durante la infancia temprana

Tus padres o cuidadores principales tuvieron una gran influencia en cómo reconoces y vives tus emociones y sobre tu salud mental. Hoy, esto puede influir en cómo apoyas a los sobrevivientes y reconoces sus emociones.

Dedica un momento a pensar en tus padres/cuidadores principales y marca las opciones a continuación o toma tus propias notas. Puedes elegir tantas cosas como sean precisas para ti.

Mis padres/cuidadores:

- Nunca hablaron sobre el bienestar emocional, problemas de salud mental o consumo de sustancias
- Me presionaron a que ignorara o suprimiera mis sentimientos y necesidades emocionales
- Hablaron o expresaron sus propias dificultades con sus sentimientos, salud mental o consumo de sustancias
- Me animaron a ser abierto(a) sobre mis sentimientos y dificultades
- Fueron negativos o crueles conmigo sobre mis sentimientos y dificultades
- Me dieron apoyo emocional cuando tuve problemas

## Considera lo siguiente:

Reflexiona sobre estas lecciones e influencias respecto a las dificultades de salud mental y el consumo de sustancias

¿Cómo ha cambiado o no tu comprensión al respecto con el tiempo?



¿Qué valores o creencias estaban vinculadas a lo que te enseñaron cuando eras niño(a), y qué valores o creencias tienes hoy?

¿Qué prejuicios, incomodidades o temores podrías aportar a la intercesoría desde tus experiencias personales?



¿Qué ideas o confianza podrías aportar a la intercesoría desde tus experiencias personales?

respira



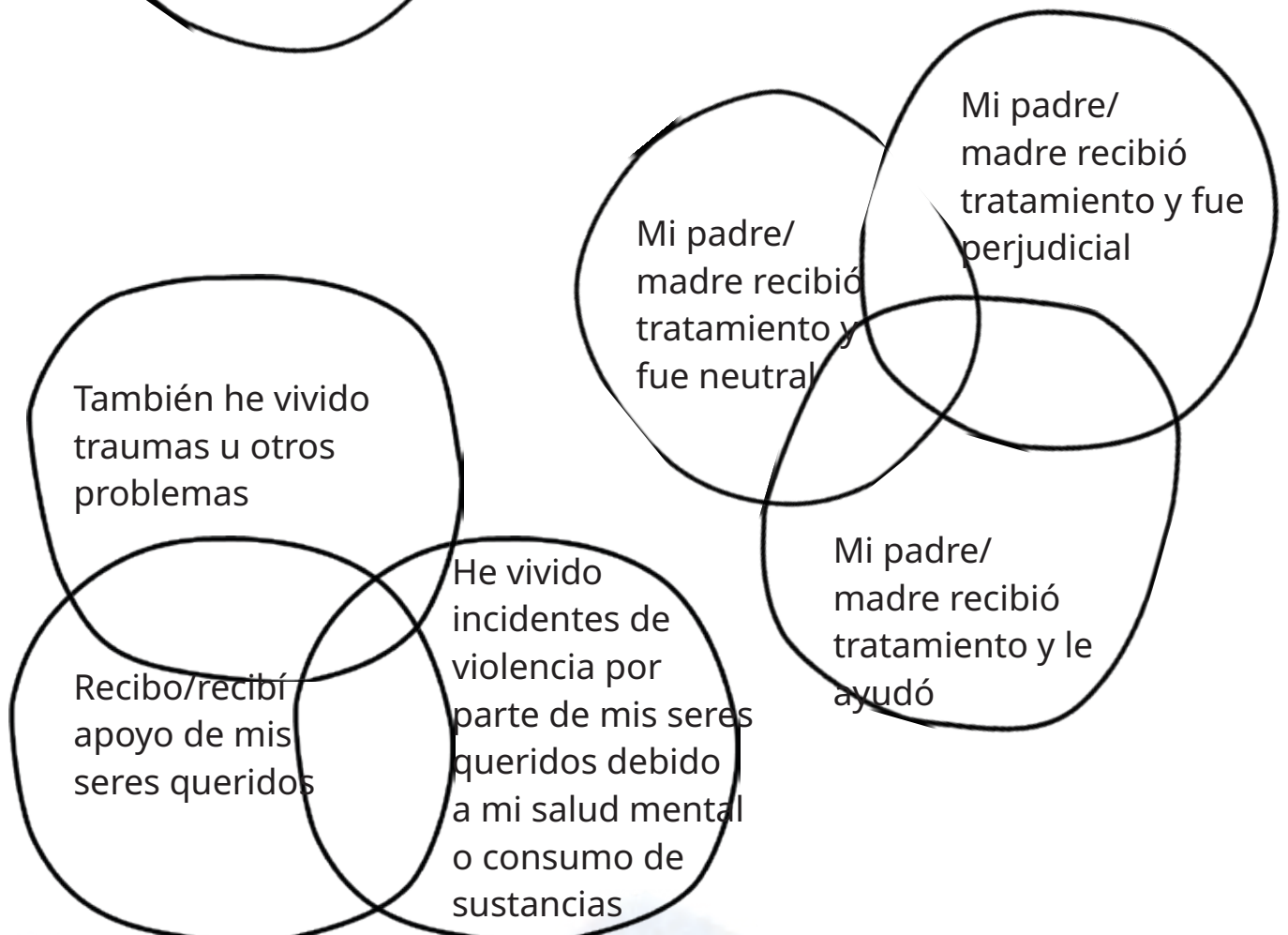
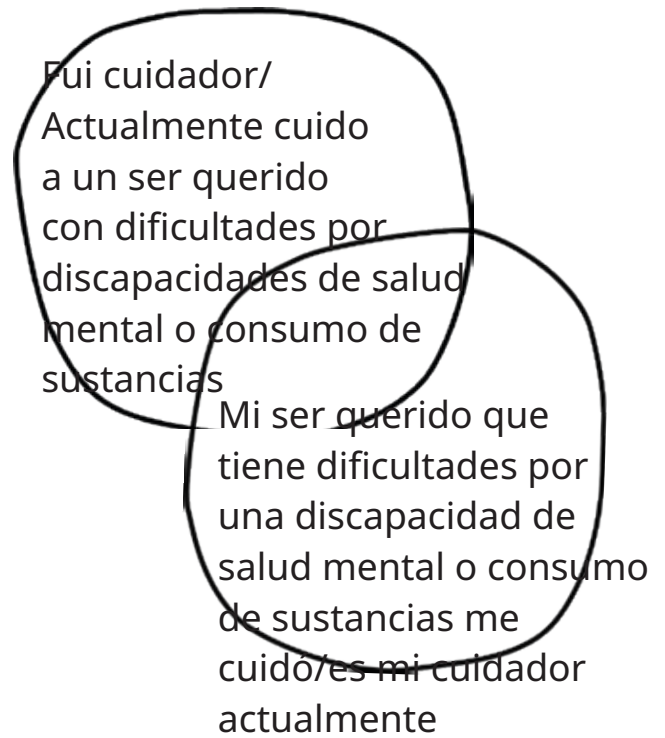
## Visualiza tu relación con la salud mental y el consumo de sustancias

Hay muchas cosas que pueden ser ciertas sobre tu experiencia con la salud mental y el consumo de sustancias. Por ejemplo, tú o un ser querido podrían tener un diagnóstico de salud mental y pudiera parecer útil y también perjudicial. Las siguientes herramientas te ayudarán a explorar las contradicciones, complejidades e interdependencias de tu experiencia y cómo pueden afectar tu intercesoría con otros sobrevivientes. Es un espacio para honrar tus múltiples verdades.

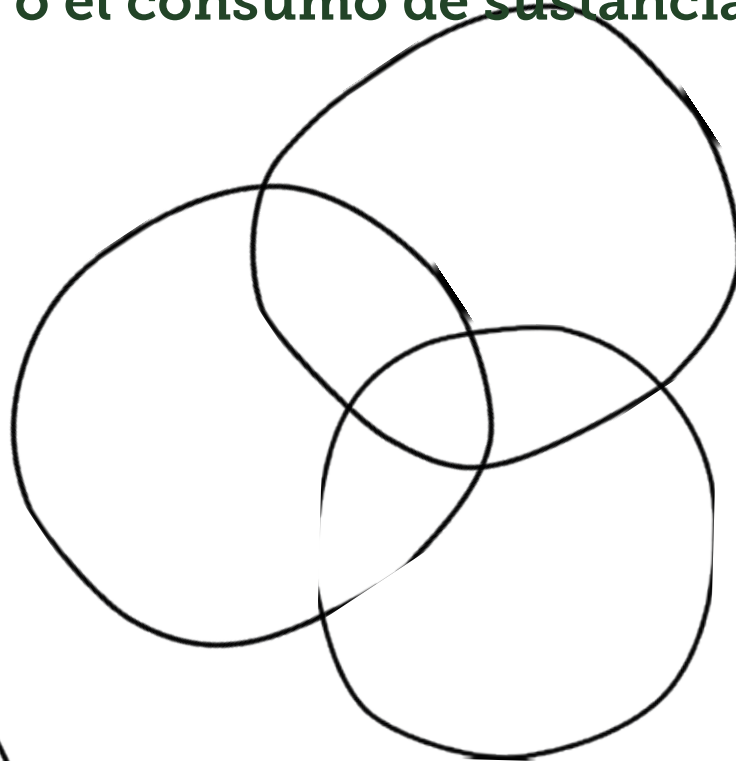
Después de ver los ejemplos proporcionados, si tú o un ser querido han tenido problemas con la salud mental y el consumo de sustancias, puedes completar tus propios diagramas con las palabras que tengan más sentido para ti. Si te parece que esta actividad no te corresponde, puedes omitirla. Si esta actividad te corresponde y decides completarla, tómate tu tiempo, y cuídate mientras haces esta reflexión. Es posible que prefieras completar esta sección por tu cuenta, en lugar de con compañeros(as), ya que es posible que no te sientas cómodo divulgando información tan personal con ellos.

Si deseas añadir notas o más imágenes ¡hazlo! Esto es para tu reflexión, para que puedas hacer lo que quieras.

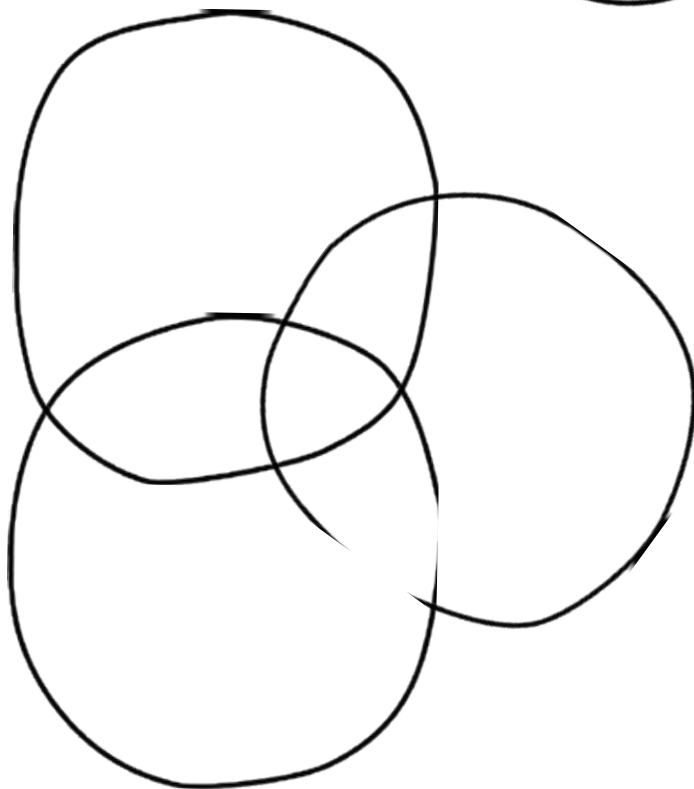




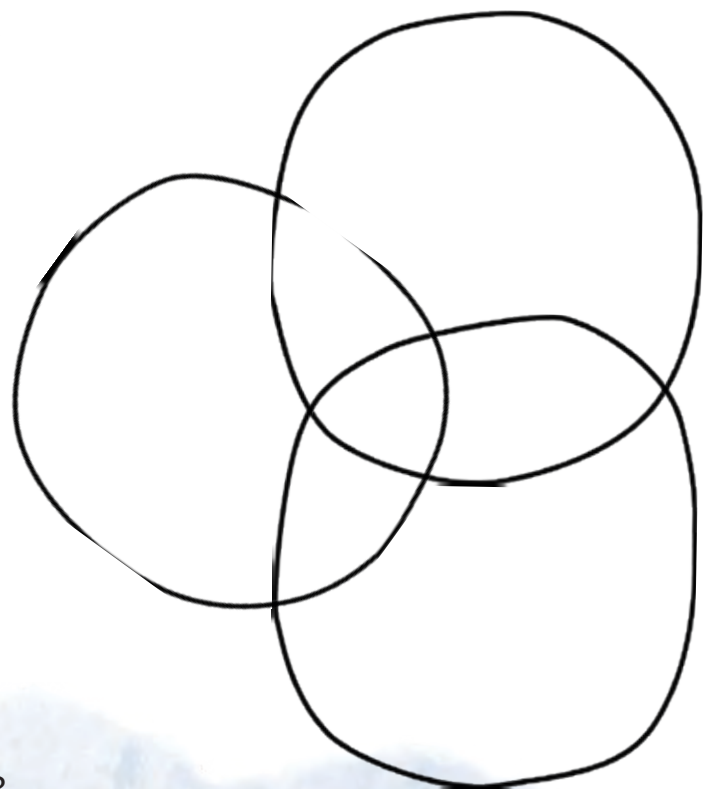
# **Mi familia o ser querido tiene problemas con la salud mental o el consumo de sustancias...**



**¿Qué siento o pienso mientras miro estos diagramas?**

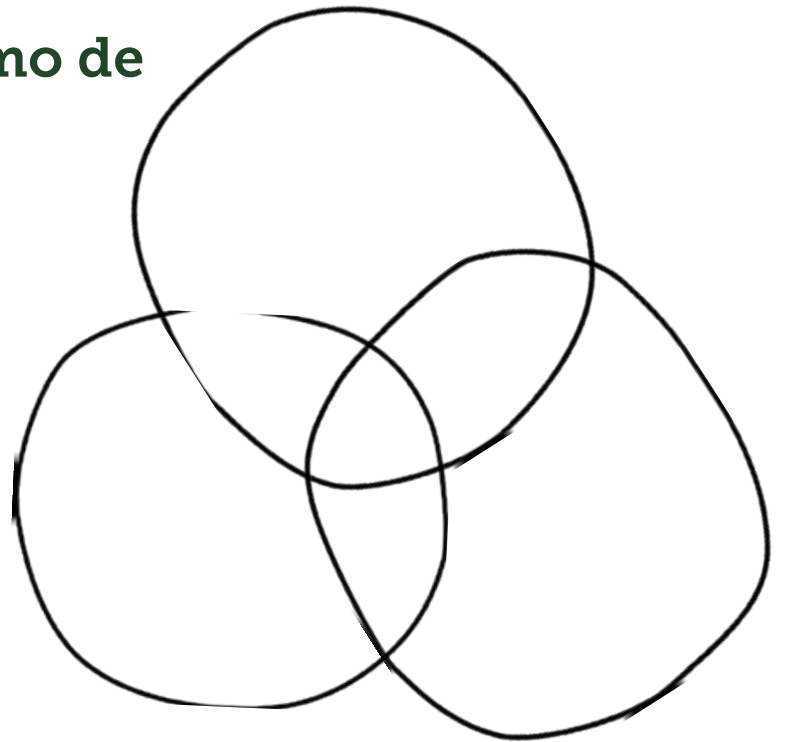


**Cuando pienso en esta parte de mi experiencia personal, ¿cómo podrían manifestarse estas experiencias en mi intercesoría?**

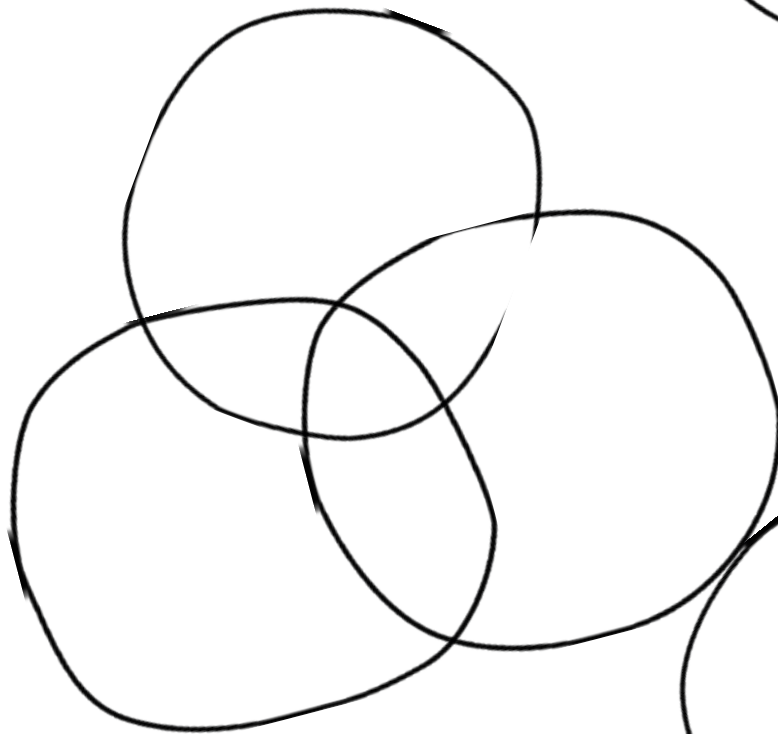


## Tengo problemas con la salud mental o el consumo de sustancias...

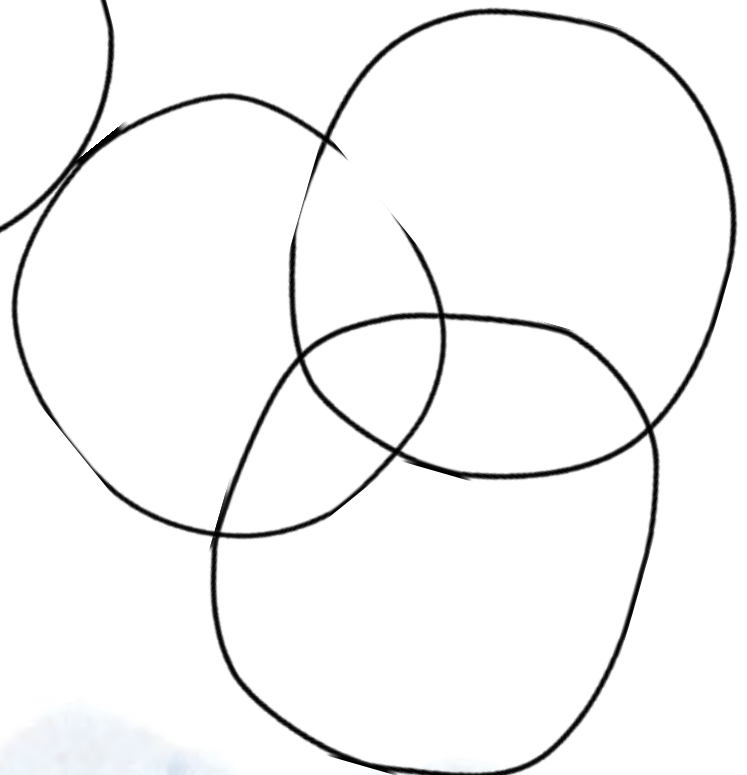
Si tú o un ser querido han tenido problemas con la salud mental y el consumo de sustancias, puedes completar tus propios diagramas con las palabras que tengan más sentido para ti. Es un espacio para honrar tus múltiples verdades. No dudes en omitir la actividad, ir despacio o detenerte en cualquier momento.



**¿Hay formas en que estas vivencias me hacen un intercesor más fuerte? ¿De qué manera?**



**¿Hay formas en que estas experiencias pueden ser una barrera para mi intercesoría, o incluso causar daño a los sobrevivientes a los que atiendo? ¿De qué manera?**



## Explora tu práctica de intercesoría

**Los intercesores “dan una calurosa bienvenida y reciben a los sobrevivientes tal como son a plenitud, incluidas las identidades culturales, las fortalezas y el trauma”.<sup>1</sup>**

Una de las razones más comunes por las que los intercesores comienzan a pensar en las enfermedades mentales es cuando se enfrentan a estrategias para sobrellevar situaciones y estrategias de comunicación que les parecen difíciles. Los seres humanos utilizamos una gama infinita de formas de comunicarnos u ocultar nuestro dolor y nuestras necesidades. Algunos métodos de comunicación y estrategias para sobrellevar situaciones son más aceptables socialmente que otros (y esto, por supuesto, converge con la opresión), y algunos son más visibles o se consideran más graves que otros. Algunos métodos de comunicación y estrategias para sobrellevar situaciones que usan los sobrevivientes pueden parecerle lógicos, y es posible que otros te hagan sentir incómodo, confundido(a) o ser un detonante de tu propio trauma. Algunos ejemplos incluyen gritar cuando se está molesto o enojado, hablar con alguien que la otra persona ve, pero tú no, beber alcohol antes de una cita de intercesoría y mecerse de un lado a otro.

---

1 De [Habilidades de intercesoría: Cómo trabajar con sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia](#)

## Preguntas para la reflexión sobre la práctica de la intercesoría

- ▶ Piensa en los sobrevivientes a los que has prestado servicios. ¿Alguno de ellos te comunicó su dolor y sus necesidades de manera incómoda, confusa o detonante? ¿Cómo manejaste esa situación? ¿Hay algo que desearías haber hecho de manera diferente?

- ▶ Algunas personas toleran o aceptan con brazos abiertos su propia discapacidad de salud mental o consumo de sustancias. ¿Cómo te sientes al respecto? ¿Cómo podrían tus creencias y actitudes afectar tu servicio a los sobrevivientes que no perciben su discapacidad de salud mental o consumo de sustancias como un problema?

- ▶ ¿Actualmente, cómo afectan tus experiencias o conocimientos sobre las discapacidades de salud mental y consumo de sustancias a tu intercesoría? ¿Es ese el efecto que quieres? ¿Por qué sí o por qué no?

# Autoevaluación de habilidades de intercesoría

Verifica la descripción que te parezca más precisa en tu caso, tanto con respecto a los sobrevivientes con discapacidades de salud mental como aquellos que batallan con el consumo de sustancias.

Descripción	Discapacidad de salud mental	Consumo de sustancias
Tengo miedo o me preocupa interactuar con alguien que tenga esta dificultad, hasta el punto en que preferiría referirlo con un compañero de trabajo u otro proveedor de servicios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realmente no sé nada sobre esto, y no creo que pueda ser un buen intercesor de un sobreviviente en esta situación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No sé mucho sobre esto, pero siento confianza en mis habilidades de intercesoría.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé mucho sobre esto por mi experiencia vivida, pero no he pensado mucho en cómo eso podría manifestarse en mi intercesoría.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé mucho sobre esto debido a mi educación, pero no he pensado mucho sobre cómo deberé usar esa información de manera diferente en la intercesoría.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé mucho sobre esto y confío en que yo podría estar presente en esta situación con compasión y curiosidad. En esta situación, me siento totalmente cómodo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Reflexiones sobre la autoevaluación de habilidades de intercesoría

Todos los intercesores tienen espacio para crecer profesional y personalmente, en función de sus fortalezas y características únicas. Es posible que desees continuar tu reflexión con [Habilidades de intercesoría: Cómo trabajar con sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia](#). Esta herramienta te ayudará a pensar en algunas de las habilidades básicas que usan los intercesores mientras ayudan a los sobrevivientes en el recorrido hacia la sanación. Al reflexionar sobre lo que has aprendido en esta evaluación, considera:

Lo que aprendí sobre mí mismo(a) y mis habilidades de intercesoría

Temas y herramientas que quiero explorar más a fondo

Un objetivo que tengo para lograr cambios en mi práctica de intercesoría

23

A los 3 meses:

En 1 año:



## Preguntas para el diálogo en el grupo de evaluación

Si tú y tus compañeros de trabajo eligen comparar lo que han aprendido en esta evaluación, debatan juntos:<sup>2</sup>

Adaptado de [Visualiza tu programa](#)

**Lo que aprendí sobre mí**

**Lo que aprendí sobre mis  
compañeros de trabajo**

**Lo que podemos aprender  
unos de otros y cómo  
nuestras diferentes  
experiencias pueden  
ayudarnos mutuamente**



## Reflexiones finales

Evaluar tu trabajo de intercesoría es tanto desafiante como inspirador. Es una oportunidad para que tanto tú como tu programa crezcan. [Apoyo organizacional para una intercesoría creativa y compasiva](#) también ayudará a tu programa a pensar en cómo desarrollar las habilidades y fortalezas de los intercesores para proporcionar una intercesoría flexible e integral. ¡No es necesario tratar de hacer este trabajo de forma aislada! Tus coaliciones [estatales](#), [territoriales](#) o [tribales](#) contra la agresión sexual están allí para apoyar y guiar tus esfuerzos. Y [los coordinadores de asistencia técnica rural del RSP](#) están aquí para ayudar.

han  
wha  
pausa

