
HABILIDADES DE INTERCESORÍA



CENTRARSE (CONECTARSE CON EL PRESENTE O GROUNDING)

Nuestra serie sobre **Habilidades de intercesoría** incluye herramientas discretas que puedes utilizar en tu trabajo con los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia para satisfacer las necesidades particulares de cada persona. Este recurso no está diseñado para que lo usen los sobrevivientes; más bien, su objetivo es ayudar a los intercesores a desarrollar sus habilidades. A medida que desarrollas esta habilidad, se volverá una parte integral en tu práctica de la intercesoría y no necesitarás este recurso para ejercerla.

¿QUÉ SIGNIFICA “CENTRARSE” Y POR QUÉ ES ÚTIL?

El concepto de “centrarse” se refiere al sentimiento de estar presentes y conectados con el aquí y ahora.

El trauma puede hacer que los sobrevivientes se sientan desorientados en cuanto a tiempo y espacio o abrumados por sus emociones. Centrarse es útil cuando los sobrevivientes enfrentan algún factor detonante que los hace revivir partes de un incidente traumático. En ese momento, los sobrevivientes quedan atrapados en el pasado. Centrarse disminuye la angustia de los recuerdos recurrentes y ayuda a traer a los sobrevivientes de vuelta al presente.

Además, es una herramienta útil que los sobrevivientes pueden emplear en situaciones de posibles detonantes. Al dirigir su atención hacia otros elementos distintos al posible factor detonante, pueden minimizar el impacto de este. Por ejemplo, un sobreviviente podría utilizar las técnicas para centrarse y enfocarse en otros aspectos de una sala de examinación durante un examen ginecológico para poder soportar dicho examen, una experiencia potencialmente detonante.

Centrarse también es útil cuando empieza a ocurrir alguna disociación fuera del control del sobreviviente. Los adultos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia llevan años o décadas haciéndole frente al trauma del abuso sexual en la niñez. Muchos sobrevivientes utilizan la disociación como un mecanismo para sobrellevar la situación y anesthesiarse psicológicamente, de modo que no vuelvan a vivir el terror y el horror del trauma en el momento en que sucedió el abuso. Incluso años después de que los incidentes de abuso hayan terminado, la disociación sigue siendo una excelente herramienta para sobrellevar situaciones cuando el sobreviviente adulto se siente abrumado o en una situación insegura. Sin embargo, la disociación puede reducir la capacidad de estar presente y participar en la vida cotidiana. Centrarse puede ayudar a los sobrevivientes a estar más presentes, tener conciencia del aquí y el ahora y a utilizar los recursos que tienen a disposición en el momento.

¿CÓMO PUEDEN LOS INTERCESORES AYUDAR A LOS SOBREVIVIENTES A CENTRARSE?

Bien sea que estés atendiendo a alguien por teléfono, videoconferencia o en persona, puedes explicarle a un sobreviviente mediante varios ejercicios cómo estar y mantenerse presentes. Siempre consulta con los sobrevivientes sobre sus capacidades físicas y los recursos o limitaciones de su entorno y adapta las técnicas para centrarse según corresponda. Por ejemplo, los sobrevivientes recluidos tendrán limitadas las herramientas que tienen a su disposición.

Algunos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia afrontan las situaciones distanciándose y desconectándose de su cuerpo. Es importante tener esto en cuenta antes de explicarle a un sobreviviente una técnica específica para centrarse, debido a que podría ser más difícil para él/ella/elle encontrar y sentir su propio cuerpo. Consultar con el sobreviviente puede ser algo tan sencillo como preguntar si se siente conectado con su cuerpo o si se sentiría más cómodo utilizando una práctica para centrarse mediante ejercicios de respiración profunda o usando los sentidos para identificar objetos en una sala.

Ayuda al sobreviviente a utilizar la respiración para centrarse.

- Pídele al sobreviviente que se dé cuenta de su respiración. No es necesario controlarla al principio, simplemente fijarse en ella.
- Pídele que inhale profunda y lentamente por la nariz y que aguante la respiración durante 2 o 3 segundos, luego que exhale lentamente por la boca. Pídele al sobreviviente que trate de llenar la barriga con aire y luego vaciarla totalmente.
 - » A veces las personas se marean o aturden cuando empiezan a utilizar esta técnica. ¡No hay que preocuparse! Si esto sucede, el sobreviviente puede respirar normalmente varias veces antes de volver a respirar profundamente.
- Una vez que sientas que está comenzando a enfocarse en su respiración, ve si puedes lograr que respire a la vez que cuenta mentalmente. El sobreviviente puede inhalar por la nariz, contando mentalmente hasta 4, aguantar la respiración y contar 4 más, y exhalar por la boca, contando mentalmente hasta 8.
- Hay GIFs y aplicaciones móviles que ofrecen una imagen para enfocarse y llevar el conteo de la respiración.
- Repite este ejercicio las veces que sea necesario para que el sobreviviente esté más presente.

Pídele al sobreviviente que se fije en cómo se siente su cuerpo y que se enfoque en distintas partes del cuerpo mientras lo guías. (**Precaución:** esta no es una técnica recomendable para sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia que afrontan situaciones difíciles distanciándose y desconectándose de su cuerpo).

- Pídele que se enfoque en sus pies y se fije en cómo se sienten apoyados en el piso.
- Pídele que se enfoque en sus piernas y cómo se sienten sobre la silla donde está sentado.
- Pídele que se enfoque en su espalda y cómo esta se siente recostada en el respaldo de la silla.
- Pídele que se enfoque en sus brazos y se fije en cómo se sienten apoyados en la silla.

La parte de la mente que se está enfocando solamente distingue el presente y lo único que hace es fijarse de las sensaciones. Puedes explicarle al sobreviviente que, no importa lo fuertes que sean sus emociones o lo perturbador que sea el recuerdo recurrente, hay una parte de su mente que solo percibe el momento presente.

Pídele al sobreviviente que se fije en sus sentidos y hazle preguntas con base en los sentidos.

- **Vista:** mira alrededor; nombra algunos elementos que veas en el momento que sean de un color o forma en particular y conéctate con esa visualización. “Veo una pelota roja. Aprieto la pelota roja cuando me pongo nervioso”. La persona puede mirar objetos en su entorno que la ayuden a reconectarse con el presente. Puedes pedirle que identifique 3 objetos azules en la sala, 2 artículos cuadrados que pueda ver y que se conecte con ellos, preguntando ¿a quién pertenecen esas cosas? Un ejemplo, “Esta es mi camiseta. Es una camiseta con talla de adultos. Eso significa que ahora soy adulto”.
- **Sonido:** escucha sonidos en el momento y nómbralos en voz alta. ¿A qué está vinculado ese sonido ahora en tu vida? Por ejemplo, pregunta ¿qué es ese ruido? (el de un perro ladrando) y si sabe el nombre del perro o del dueño.
- **Gusto:** ofrécele un caramelo o chicle favorito al cliente (pueden incorporar esto como parte de un kit para centrarse) o puedes ofrecerle una taza de té o un vaso de refresco. Pregúntale ¿a qué sabe?
- **Olfato:** utiliza olores reconfortantes, como las velas con olor o el incienso y pregúntale al sobreviviente a qué huele y si le gusta.
- **Tacto:** pídele al sobreviviente que toque un chorro de agua fría, que sostenga una cobija mullida o que acaricie a un gato o perro y que describa cómo se siente. Los animales de apoyo emocional son perfectos para esto. Puedes continuar con este ejercicio para centrarse preguntándole al sobreviviente, “¿a quién pertenece esto?”

Datos acerca del día actual pueden ayudar a un sobreviviente en medio de un recuerdo recurrente. Invítalo a ver un calendario o reloj y a fijarse del día y la hora. También puedes preguntarles la fecha a los sobrevivientes y si recuerdan dónde están y quién eres tú.

Las destrezas de concentración que distraigan la mente pueden ayudar después de estos ejercicios para centrarse si los sobrevivientes aún están batallando con las sensaciones. Los intercesores pueden usar el abecedario para ayudar a los sobrevivientes a enfocarse, pidiéndoles que identifiquen objetos en la sala que empiecen con cada letra del abecedario o que nombren un país, estado, ciudad o pueblo según cada letra del abecedario. El tipo de concentración necesaria para hacer esta actividad puede ayudar a los sobrevivientes a liberarse de las secuelas de un recuerdo recurrente, estado disociativo o impedir enfocarse en algo que están tratando de evitar.

CONSEJOS PARA TU CONSIDERACIÓN

1. Practica las técnicas para centrarse con otros intercesores, amigos o familiares antes de ayudar a un sobreviviente.
2. Las piedras de tranquilidad y brazaletes con cuentas son excelentes objetos para los sobrevivientes que les permiten mantener las manos ocupadas, concentrarse y esforzarse por estar centrados en el presente. Proporcionar estos artículos a los sobrevivientes (¡o elaborarlos juntos!) sería una excelente estrategia para ayudar a los sobrevivientes a centrarse por su cuenta y sirve como recordatorio del apoyo que reciben mediante tu programa.
3. Igualmente, podría ser de utilidad que el sobreviviente cree y lleve consigo un kit para estar centrado. Así, tendrá pertenencias con significado que le permiten una mayor conexión al sobreviviente. Otros artículos que se podrían incluir en ese kit podrían ser: un teléfono (para conectarse con la vista o la audición), cremas o aceites esenciales con olor, dulces o chicle para el gusto; una piedra o pelota para el tacto. Estas cosas deben tener una conexión positiva para el sobreviviente. Recuerda tomar en consideración las capacidades físicas del sobreviviente mientras los guías en el desarrollo de un kit para estar centrado.
4. Es importante, cuando trabajas con sobrevivientes, que permanezcas lo más presente y atento posible. Estos ejercicios para estar centrado pueden ser útiles para manejar tus propias emociones, antes o después de haber trabajado con sobrevivientes durante el día.
5. Los sobrevivientes pueden usar esta técnica por su cuenta. Hemos desarrollado una hoja con tips que explican a los sobrevivientes las técnicas para estar centrado. Quizá sea útil explicarles la hoja con tips antes de que la usen por su cuenta.

“Habilidades de Intercesoría: Centrarse (conectarse con el presente o Grounding)”

agosto de 2022

Esta publicación fue elaborada por el equipo Fortaleciendo la resiliencia [Building Resilience]: Resource Sharing Project, Activating Change, Just Detention International, Minnesota Indian Women’s Sexual Assault Coalition, the North Carolina Coalition Against Sexual Assault, and Olga Trujillo, J.D.

© 2022 Proyecto de Recursos Compartidos [Resource Sharing Project]. 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] titulada “Habilidades de Intercesoría: Centrarse (conectarse con el presente o Grounding)”. Este informe se encuentra disponible en www.resourcesharingproject.org

Esta publicación fue traducida del inglés al español por Vanessa Marcano-Kelly de Caracas Language Solutions, LLC.

Los gráficos y el diseño de la publicación fueron realizados por Norio Umezu Hall, el RSP.

Este material fue elaborado con el apoyo del convenio cooperativo número 2019-V3-GX-K040, otorgado por la Oficina sobre la Violencia contra la mujer, 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.

