



CÓMO SUPERAR LOS FACTORES DETONANTES

Un detonante¹ es un recuerdo traumático. La mayoría de las veces, cuando las personas tienen recuerdos, están conscientes de que es un recuerdo y que no es algo que están viviendo nuevamente (si quieres probar este concepto, trata de recordar lo que hiciste el miércoles pasado. Presta atención a cómo tu cerebro sabe qué día es hoy y que estás recordando algo del miércoles pasado). Un detonante es diferente. Hay una parte profunda e instintiva del cerebro que se aferra a los recuerdos del trauma. Cuando esa parte del cerebro se asusta o piensa que algún trauma podría volver a ocurrir, pone a todo el cuerpo en alerta y esquiva las partes que procesan las cosas de manera más detenida y a consciencia. Es como si se activara una alarma de fuego dentro de tu ser, y lo que la activó fue una parte de ti que no puede diferenciar entre una vela de cumpleaños y un incendio feroz. Cuando un sobreviviente enfrenta un factor


1 En la actualidad, hay muchos que usan la palabra “detonante” para decir “algo que altera a las personas”. Esto es problemático debido a que enturbia y debilita la definición original y verdadera, tal y como se explica en esta herramienta de trabajo. Si esto te confunde, quizá prefieras usar la frase “recuerdo traumático” en vez de “detonante”, o una palabra que tenga más sentido para ti.

detonante, siente que incidente traumático está sucediendo de nuevo. Es posible que se confunda en cuanto a dónde está, qué año es, con quién está o incluso la edad que tiene. Además, pudiera recordar olores o sonidos conectados con el incidente traumático.

Una de las acciones de sanación ante el abuso sexual en la infancia es identificar cuáles son los factores detonantes que te afectan y aprender destrezas para calmar a tu cerebro, de modo que no siga activando esas alarmas. Para la mayoría de las personas, esto da mucho temor y hace que se mantengan alejados de la cosa o individuo que activó el factor detonante. No obstante, para la mayoría, mantenerse alejado de cosas que pudieran ser detonantes no es posible o el mantenerse alejado les impide vivir una vida plena y feliz. Muchos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia sienten detonantes generados por experiencias y vivencias ordinarias, como camas, ojos azules, el sonido del noticiero, o el olor a grama recién cortada. Es bastante difícil establecer rutinas cotidianas de modo que una persona jamás viva esas cosas. Algo más importante que las dificultades prácticas de evitar todos los detonantes, el trabajar plenamente los factores detonantes y la sanación puede llevar a los sobrevivientes a sentirse más felices y tener menos preocupaciones.

Toma un momento y piensa en tu sistema inmunológico: esta es la estructura coordinada de nervios y químicos naturales en tu organismo que te indican si te has lastimado o si estás enfermo y tratan de arreglarlo. Por ejemplo, cuando estás resfriado, estornudas, se te congestiona la nariz y quizá te da fiebre. Estos síntomas, aunque son desagradables, no son el problema en realidad. El problema es que tienes un virus y los síntomas son prueba del esfuerzo que hace tu organismo por mantenerse sano y mejorarse. El cuerpo sana cuando nos enfocamos en el virus, en vez de en los síntomas.

Ahora, imagina que tienes otro sistema inmunológico, o una protección adicional a tu sistema inmunológico físico. El sistema inmunológico holístico está compuesto por las emociones, pensamientos, espiritualidad y el cuerpo. Existe para ayudarte a mantenerte a salvo y encontrar salud (según como la definas) en todo tu ser. Cuando enfrentas algún detonante, es desagradable, pero el detonante no es el problema en realidad. El problema es que fuiste abusado sexualmente en la infancia y los efectos de ese trauma pueden perdurar por años. El detonante apunta hacia ese daño y es una prueba de que parte de tu ser está tratando de permanecer a salvo y sanarse. La totalidad del ser se sana cuando atendemos nuestras necesidades, en vez de escondernos de los detonantes.



Si puedes fijarte en cómo tus detonantes son parte de tu sistema inmunológico holístico y prestarles atención, puedes empezar a sanar los daños subyacentes. Es posible disminuir los efectos de los detonantes o incluso eliminarlos. No siempre es fácil, pero sí es posible. Has sobrevivido a la peor cosa que le puede suceder a una persona. Eres valiente y fuerte por sobrevivir a esa situación. Ahora, puedes hacer uso de tu valor y fortaleza para examinar qué te están tratando de indicar tus detonantes.

Estos pasos¹ pueden ayudarte a activar tu sistema inmunológico holístico y actuar con pleno poder.

1. Date cuenta. Fíjate cuando enfrentas un detonante y date cuenta de que lo que está sucediendo es un detonante. ¿Qué fue el detonante? ¿Qué estás sintiendo físicamente? ¿Qué emociones sientes? ¿Qué recuerdos o pensamientos surgen?
2. Detente y respira. Para lo que estés haciendo. Toma un receso de la situación.
3. Elige. Considera tus opciones de mecanismos para sobrellevar la situación. ¿Cuáles son las mejores opciones ante este detonante en particular? ¿Tienes lo que necesitas para decidir? (Por ejemplo, si deseas escuchar música como estrategia para sobrellevar el detonante, necesitas algún tipo de equipo de sonido. Sin embargo, la respiración profunda no requiere ningún equipo especial). No tengas miedo de intentar nuevas estrategias para sobrellevar la situación, ni de usar varias a la vez.
4. Involúcrate. Involúcrate en tus estrategias para sobrellevar la situación. Mantente presente, en la mayor medida posible.
5. Regresa. Regresa a lo que estabas haciendo antes del detonante o retorna al paso 1, según sea necesario.

¹ Adaptado de Haines, Staci (1999). La guía del sobreviviente para el sexo: cómo tener una vida sexual empoderada después del abuso sexual en la infancia. San Francisco: Cleis Press, Inc.

MIS HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA SOBRELLEVAR SITUACIONES

Personas a quienes puedo llamar cuando me sienta asustado, alterado o afectado por un detonante:

Cosas que me hacen sentir seguro o reconfortado:

Mis habilidades para sobrellevar una situación

La habilidad:

Para utilizar esta habilidad, necesito a estas personas o cosas:

Mis notas:

Cosas que deseo recordar o decirme a mí mismo durante un mal día:

“Apoyo para sobrevivientes: cómo superar los factores detonantes”

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 “Apoyo para sobrevivientes: cómo superar los factores detonantes”. 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 y Laura Chow Reeves de Radical Roadmaps.

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.

