



Sexual Assault
DEMONSTRATION INITIATIVE
Enhancing Sexual Assault Services

ESCUCHA ACTIVA: TERMINOLOGÍA

Parafrasear: cuando repetimos, de forma resumida, lo que el sobreviviente nos ha dicho. Parafrasear le permite al sobreviviente saber que lo hemos escuchado y también puede resaltar lo que se ha dicho.

Silencio: darle un momento de silencio al sobreviviente para que pueda pensar, e informarle que cuenta contigo cuando se sienta listo para hablar nuevamente.

Ampliar los éxitos del pasado: exploración de estrategias de adaptación para ampliar las fortalezas, éxitos y resiliencia del pasado; esto se logra a menudo mediante una simple pregunta como, “¿qué te ha funcionado en el pasado?”.


Validación y palabras afirmativas: respuestas naturales para confirmar que se ha escuchado al sobreviviente y que se valida lo que está sintiendo.

Aclaratoria y consulta: repetición de lo que creemos que hemos escuchado para verificar el contenido; también se utiliza para identificar y aclarar los sentimientos del sobreviviente.

Replanteamiento: convertir una declaración negativa en una neutra o positiva.

Resumen: resumir los pensamientos, sentimientos o un plan al final de una conversación.

Reproducir o ser un reflejo (*mirroring*): reflejar las emociones y pensamientos de lo que alguien nos ha compartido y utilizar palabras y un tono de voz que coincida con las emociones y pensamientos que se compartieron.



Preguntas: utilizar preguntas abiertas o que indaguen el “cómo”, para llegar a los pensamientos y sentimientos subyacentes, y para compartir más información o alentar a que la persona piense más detenidamente sobre algo.

Normalización y priorización: informarle al sobreviviente que lo que está sintiendo es algo normal, empleando frases como, “es natural tener estos sentimientos, tú tienes el poder de decidir cómo te gustaría avanzar”.

Apertura y cierre: brindar una bienvenida cálida y auténtica, además de un entendimiento claro de los temas que van a tratar juntos, y tomarse el tiempo para desarrollar los próximos pasos en conjunto para así permitir la creación de un espacio seguro y predecible para el sobreviviente.

Respiración: una manera de ayudar al sobreviviente a calmarse y centrar su presencia en el momento, ayudándolo a revisar su interior, reflexionar y mantener una conciencia plena en ese instante.

