

NI DAÑADOS, NI DESTRUIDOS

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



05 Conectar y
escuchar

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.resource-sharingproject.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.





05

Conectar y escuchar

**Consejos para brindar
intercesoría durante una
crisis de salud mental**

Intercesoría durante una crisis de salud mental

Lo que los terapeutas quieren que los intercesores sepan:

“Queremos que los sobrevivientes encuentren a alguien con quien se sientan cómodos y seguros. No lo tomamos a título personal si las personas nos rechazan y eligen a otro proveedor. No queremos que los clientes estén prestando atención a nuestros sentimientos, lo que queremos es que las personas presten atención a lo que sienten”.

“No sabemos más que ustedes acerca del trauma. Los terapeutas dependen de los intercesores para conocer información acerca del trauma y la violencia sexual. Confíen en sí mismos y en el conocimiento de intercesoría que poseen”.

“Aún existen muchos estigmas en este país respecto al acceso a sistemas de salud mental. A menudo, cuando se hace una referencia a un proveedor de atención de salud mental, pudiera parecer que es el final de la relación con un sobreviviente. El sobreviviente puede internalizarlo como un castigo o sentir que lo están descartando. La manera en que hablen acerca de esta referencia puede cambiar cómo lo perciben los sobrevivientes”.

Cosas que se deben evitar

- No discutas acerca de creencias ni declaraciones acerca de la realidad. Debatir la realidad de lo que alguien está viviendo pudiera aumentar el trauma.
- No uses jerga psiquiátrica.
- No ofrezcas referencias a proveedores de salud mental antes de brindar servicios de intercesoría.
- No refieras inmediatamente al sobreviviente a servicios psiquiátricos
- No te ríes ni te burles, ni demuestres estar espantado, ni trates de desestimar ni minimizar las cosas.

Recuerda

- No estás aquí para arreglar la situación. Estás aquí para apoyar y escuchar.
- La persona está reaccionando de forma natural a un nivel extremo de estrés.
- Estás colaborando con curiosidad en la exploración de los sentimientos y la situación del sobreviviente.
- Está bien bajar el ritmo y ofrecer ánimo y, de manera gentil, herramientas para la regulación emocional.

Cómo apoyar a los sobrevivientes, paso a paso

Prepárate. Si llegas con ansiedad, miedo u otras emociones extremas a la reunión con el sobreviviente, él/ella/elle también sentirá lo mismo. Cálmate para que puedas dar calma al sobreviviente.

Establece una conexión. Comunícate con el sobreviviente. Obtén su consentimiento. Pregunta antes de tratar de ayudar: “¿Aceptarías que me sienta contigo?” “¿Está bien si seguimos en la línea telefónica mientras estás pasando por esta ola de sentimientos intensos?”

Haz una invitación a la regulación emocional. Ante un estado de estrés o angustia, es útil calmar al sistema nervioso; esto se conoce como regulación. Podemos regular el cuerpo y la mente con la respiración, validación y escuchando a la persona.

Practiquen técnicas de regulación juntos. Con consentimiento, ofrece orientar o enseñar al sobreviviente maneras sutiles de calmar al sistema nervioso.

Recuérdale al sobreviviente que es el experto en lo que funciona en su situación. Da validación y afirma al sobreviviente que está reaccionando de forma natural a un nivel extremo de estrés.

Espera antes de ofrecer información nueva. Cualquier tipo de resolución de problemas, apoyo tangible o estrategias deben ofrecerse después de haber regulado las emociones.

*from interviews with Ellie Van Dam, LISW; Linda McFarlane, MSW, LCSW; and Tiombe Wallace, MS, MFT