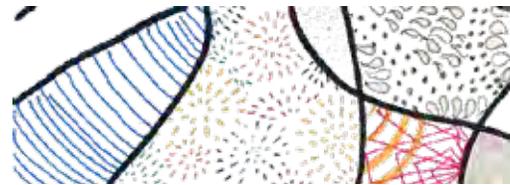


Tiempo para facilitar
5.5 horas

MÓDULO # 6
**CÓMO
INCORPORAR EL
CUERPO EN LA
SANACIÓN**



RESUMEN DEL MÓDULO

Este módulo contextualiza y ofrece estrategias acerca de cómo nuestros cuerpos afectan nuestra capacidad de sanación en distintas áreas de nuestra vida; reforzando la idea de que, lo que ocurre en nuestra mente, relaciones, sexualidad y espiritualidad tienen una conexión con el cuerpo. Durante este módulo, los facilitadores deberían incluir movimientos y ejercicios de sintonía introspectiva (pedirles a los intercesores que revisen cómo se sienten) durante la capacitación.

CÓMO INCORPORAR EL CUERPO EN LA SANACIÓN

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- ▶ Analizar cómo el abuso sexual en la infancia afecta la relación del sobreviviente con su cuerpo
- ▶ Analizar la manera en que el cuerpo de los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia guarda el trauma
- ▶ Explorar el poder de la sanación a través de la actividad física
- ▶ Identificar cómo los mecanismos para sobrellevar situaciones y la violencia sexual desconectan a los sobrevivientes de su cuerpo

ESTRUCTURA DE “CÓMO INCORPORAR EL CUERPO EN LA SANACIÓN”

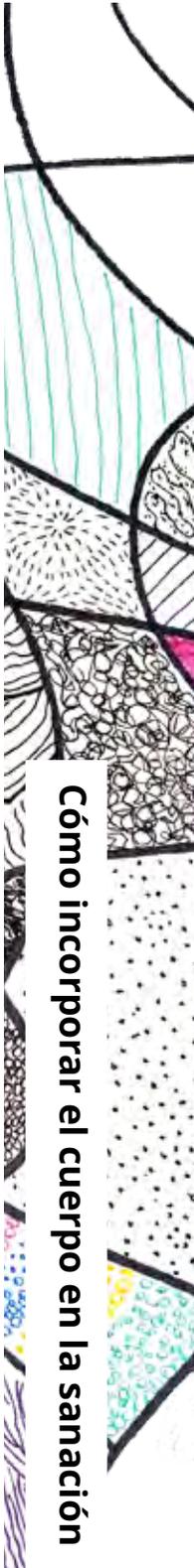
Tiempo para facilitar este módulo: Cinco horas y media

Lección 6.1 Comprensión del trauma y la disociación (hora y media)

Lección 6.2 Sanación a través de la mente y el cuerpo (hora y media)

Lección 6.3 Técnicas para centrarse (hora y media)

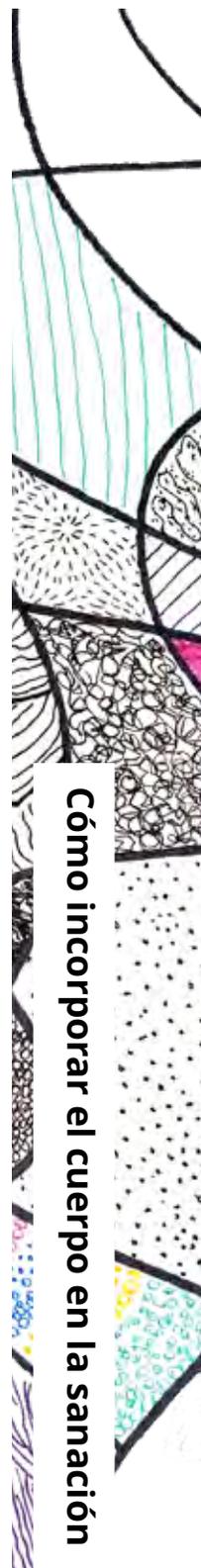
Lección 6.4 Integremos el conocimiento: resumen de los módulos 5 y 6 (una hora)



MATERIALES NECESARIOS PARA EL MÓDULO “CÓMO INCORPORAR EL CUERPO EN LA SANACIÓN”

Lección	Presencial	Virtual
6.1	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Computadora ▶ Proyector o televisor grande ▶ Bocinas que los participantes puedan oír ▶ Sanación en movimiento: Glosario de términos para “Cómo incorporar el cuerpo en la sanación” ▶ Video: Neuroplasticidad y cómo sana el cerebro (parte 1) Saprea por Saprea ▶ Copias o enlaces a “Potenciación del conocimiento: breve introducción al trauma y los detonantes” por el Proyecto de Recursos Compartidos ▶ Apoyo para sobrevivientes: como procesar los detonantes por el Proyecto de Recursos Compartidos 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Sanación en movimiento: Glosario de términos para “Cómo incorporar el cuerpo en la sanación” ▶ Video: Neuroplasticidad y cómo sana el cerebro (parte 1) Saprea por Saprea ▶ “Potenciación del conocimiento: breve introducción al trauma y los detonantes” por el Proyecto de Recursos Compartidos ▶ Apoyo para sobrevivientes: como procesar los detonantes por el Proyecto de Recursos Compartidos

Lección	Presencial	Virtual
6.2	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Video: Neuroplasticidad y cómo sana el cerebro (parte 2) Saprea por Saprea ▶ Video del sexto episodio de la serie de conversaciones "Forjando la resiliencia: ¿cómo incorporan los sobrevivientes a su cuerpo en el proceso de sanación?" ▶ Copias o enlace a la hoja para colorear del sexto episodio de "Forjando la resiliencia" 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Video: Neuroplasticidad y cómo sana el cerebro (parte 2) Saprea por Saprea ▶ Video del sexto episodio de la serie de conversaciones "Forjando la resiliencia: ¿cómo incorporan los sobrevivientes a su cuerpo en el proceso de sanación?" ▶ Hoja para colorear del sexto episodio de "Forjando la resiliencia"



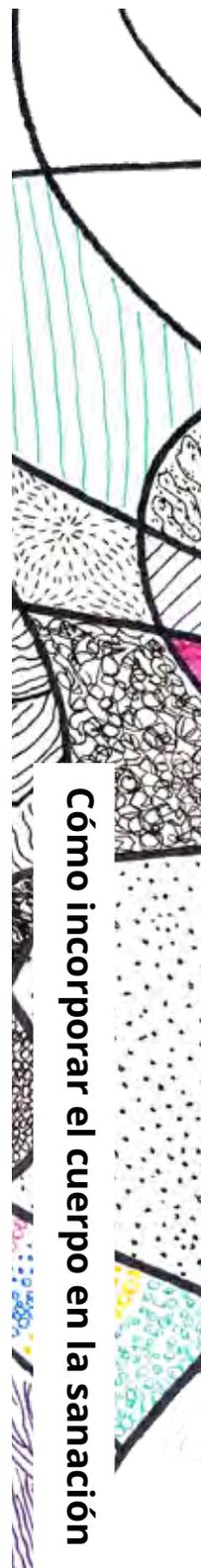
Lección	Presencial	Virtual
6.3	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Computadora ▶ Proyector o televisor grande ▶ Bocinas que los participantes puedan oír ▶ PowerPoint ▶ Video del sexto episodio de la serie de conversaciones “Forjando la resiliencia: ¿cómo incorporan los sobrevivientes a su cuerpo en el proceso de sanación?” ▶ Copias o enlace a la hoja para colorear del sexto episodio de “Forjando la resiliencia” ▶ Copias o enlace a “Let’s Get Grounded” (Vamos a centrarnos) de la Coalición contra la violencia sexual y doméstica en Arizona ▶ Copias o enlace a la hoja de trabajo para la planificación estratégica 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Video del sexto episodio de la serie de conversaciones “Forjando la resiliencia: ¿cómo incorporan los sobrevivientes a su cuerpo en el proceso de sanación?” ▶ Hoja para colorear del sexto episodio de “Forjando la resiliencia” ▶ Documento “Let’s Get Grounded” (Vamos a centrarnos) de la Coalición contra la violencia sexual y doméstica en Arizona ▶ Hoja de trabajo para la planificación estratégica

Lección	Presencial	Virtual
6.4	<ul style="list-style-type: none">▶ Computadora▶ Proyector o televisor grande▶ Materiales para jugar Jeopardy o Family Feud<ul style="list-style-type: none">» Campanas, timbres típicos de programas de juego, etc.» Lista de preguntas» Premios por participación	<ul style="list-style-type: none">▶ Acceso a una plataforma virtual para jugar Family Feud o Jeopardy

NOTAS DE PREPARACIÓN PARA LECCIÓN 6.1 COMPRENSIÓN DEL TRAUMA Y LA DISOCIACIÓN

- ▶ Para iniciar la lección, los participantes realizarán una actividad para centrarse. Los facilitadores pudieran pedirles a los participantes que armen sus propios conjuntos de herramientas para centrarse, que incluyan:
 - » un artículo que puedan mirar
 - » un artículo de textura particular que puedan tocar
 - » un artículo que haga un ruido particular distintivo
 - » un artículo con sabor amargo
 - » un artículo con olor fuerte
 - ◆ Los facilitadores pueden hacer una actividad diferente para que los participantes activen sus sentidos, si así lo prefieren. Los facilitadores deben adaptar esta actividad a las necesidades y capacidades de los participantes.

- ▶ En el tercer paso, los facilitadores guiarán a los participantes durante un ejercicio en el cual el grupo ideará definiciones compartidas de una lista de términos. Si bien hay una lista con términos, definiciones y explicaciones en el “Glosario de términos: cómo incorporar el cuerpo en la sanación” en la página xxxvi, se invita a los facilitadores a revisar y modificar estas definiciones para que reflejen las palabras utilizadas en sus comunidades. Igualmente, alentamos a los facilitadores a que agreguen a la lista otros términos que consideren necesarios definir durante este módulo.



Lección 6.1 Comprensión del trauma y la disociación

Tiempo estimado: Hora y media



EJERCICIO PARA CENTRARSE Da apertura al módulo con un ejercicio enfocado en sensaciones físicas para centrar al grupo. Hay actividades sugeridas en la sección Notas de preparación para el módulo Cómo incorporar el cuerpo en la sanación en la página 218.



DIÁLOGO EN COLECTIVO Facilita un diálogo en colectivo basado en la siguiente pregunta:

- ▶ ¿Cuáles son algunas cosas que aprendiste en el módulo “Cómo sobrellevar el abuso sexual vivido en la infancia durante la edad adulta” (módulo 2) acerca de la activación nerviosa (detonantes) y las maneras de centrarse?

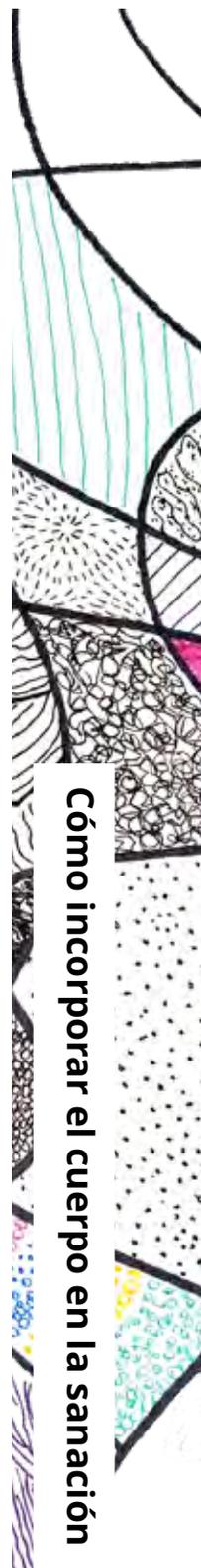


ANÁLISIS A medida que se concluye el diálogo, resalta que este módulo ampliará cómo las actividades para centrarse pueden ayudar en la reconexión de la mente y el cuerpo como parte de la sanación para los sobrevivientes.



ACTIVIDAD En el grupo colectivo, dirige a los participantes en la elaboración de una lista de definiciones compartidas de los términos a continuación. A fin de aprovechar el tiempo, una sugerencia para los facilitadores es dividir a los participantes en grupos pequeños y pedir que cada grupo defina varios términos antes de unir al colectivo y ver si todos están de acuerdo con la lista completa.

- ▶ Sintonía con el cuerpo
- ▶ Trauma
- ▶ Detonantes
- ▶ Disociación
- ▶ Trastorno de estrés postraumático (TEPT)
- ▶ Recuerdos recurrentes
- ▶ Centrarse (conectarse con el presente o Grounding)



Repasen las definiciones creadas en colectivo y repartan el glosario de términos “Sanación en movimiento: lección 6.1 Comprensión del trauma y la disociación” para que los participantes se lo lleven. El glosario de términos “Sanación en movimiento: lección 6.1 Comprensión del trauma y la disociación” se encuentra en la página xxxvi.



VER Reproduce el video [“Neuroplasticidad y cómo sana el cerebro \(parte 1\)”](#) por Saprea.



DOCUMENTO y REPASO Cuando termine el video, reparte los documentos [“Potenciación del conocimiento: breve introducción al trauma y los detonantes”](#) por el Proyecto de Recursos Compartidos y [“Apoyo para sobrevivientes: cómo procesar los detonantes”](#), por el Proyecto de Recursos Compartidos. Repasen brevemente el contenido de los documentos.

Resalta el hecho de que esto sería información útil para los sobrevivientes:

- ▶ cuando estén tratando de aprender por primera vez acerca de los detonantes
- ▶ cuando estén tratando de entender sus propios detonantes. El documento “Apoyo para sobrevivientes: cómo superar los detonantes” en particular fue creado para los sobrevivientes y los intercesores pueden utilizarlo como herramienta para apoyarlos en reuniones individuales o en grupo.

Lección 6.2 Sanación a través de la mente y el cuerpo

Tiempo estimado: Hora y media



VER Reproduce el video [“Neuroplasticidad y cómo sana el cerebro \(parte 2\)” Saprea por Saprea.](#)

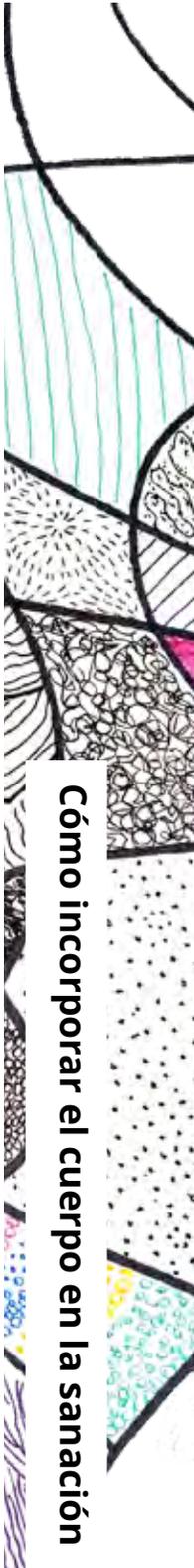
Después de que termine el video, diles a los participantes que tengan este video en cuenta cuando vean el siguiente segmento.



VER Reproduce [el episodio 6 de la serie de conversaciones “Forjando la resiliencia: ¿cómo incorporan los sobrevivientes a su cuerpo en el proceso de sanación?”](#)



Reproduce desde el minuto 00:00 (Introducción) hasta el minuto 13:56 (Liberación de los recuerdos del cuerpo)



Cómo incorporar el cuerpo en la sanación



ANÁLISIS Facilita un diálogo acerca de lo que escucharon los participantes sobre su cuerpo. Asegúrate de mencionar esta información:

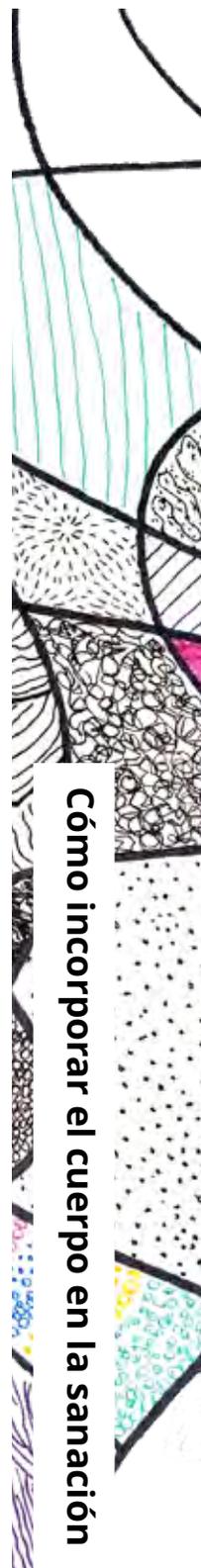
- ▶ La sanación no ocurre solamente a través de la terapia o hablando acerca de los impactos del abuso sobre la salud mental. La sanación también se manifiesta cuando los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia logran reconectarse con su cuerpo.
- ▶ Los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia sanan sus cuerpos con cosas como:
 - » Masajes de tacto sanador
 - » Ejercicios, danza, movimientos corporales
 - » Centrando (Grounding) su cuerpo
 - » Saliendo a la naturaleza
 - » Ejercicios de respiración

- ▶ Plena presencia en su cuerpo, lo cual puede ayudar con los recuerdos recurrentes y la disociación
- ▶ A veces, esto puede ser frustrante y detonante para los sobrevivientes, así que hay que tener cuidado al sugerir esta opción. En particular, las técnicas de consciencia plena corporal no son recomendables para sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia que afrontan situaciones difíciles distanciándose y desconectándose de su cuerpo.



DIÁLOGO EN COLECTIVO En colectivo, pregúntales a los participantes cómo pudieran ayudar a los sobrevivientes a sanar su cuerpo. Luego de que los participantes hayan respondido, asegúrate de que se mencione la información a continuación:

- ▶ Proporciona información acerca del trauma y cómo afecta el cuerpo
- ▶ Apoya los esfuerzos proactivos del sobreviviente en encontrar lugares dónde tejer, caminar, hacer yoga, bailar, correr, hacer senderismo, nadar, hacer ejercicios, etc.



- ▶ Apoya los esfuerzos del sobreviviente en hacer cosas como cantar o tocar un instrumento. Este tipo de cosas requieren una sintonía con el cuerpo y, frecuentemente, lograr una sintonía con los demás.
- ▶ Crea oportunidades para explorar diferentes métodos de lograr una consciencia plena en su cuerpo.



DIÁLOGO EN GRUPOS PEQUEÑOS Divide a los participantes en grupos pequeños y luego, reproduce el sexto episodio de la serie de conversaciones [“Forjando la resiliencia: ¿cómo incorporan los sobrevivientes a su cuerpo en el proceso de sanación?”](#)



Reproduce desde el minuto 14:18 (Liberación de los recuerdos del cuerpo) hasta el minuto 28:55 (hacer una pausa, respirar profundo, atender sus propias necesidades).

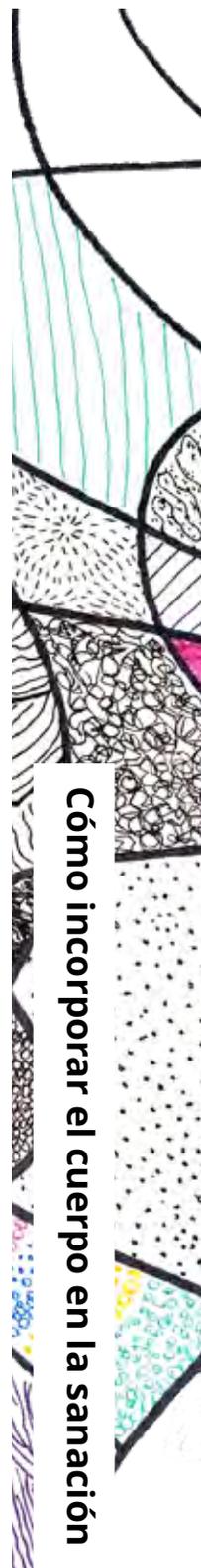
En grupos, pídeles a los participantes que compartan sus opiniones sobre el segmento y que respondan a las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Por qué es importante que los sobrevivientes tengan una conexión con su cuerpo?
- ▶ ¿Qué pueden hacer los intercesores para apoyar a los sobrevivientes en este sentido?



ANÁLISIS Pídeles a los grupos que compartan sus respuestas. Haz énfasis en los datos a continuación si no se mencionan:

- ▶ La disociación como respuesta ante el trauma es una destreza común para sobrellevar situaciones, pero desconecta a los sobrevivientes de su cuerpo.
- ▶ Esto alienta a los sobrevivientes a estar presentes.
- ▶ Les permite a los sobrevivientes tomar decisiones acerca de lo que hacen y los mantiene a salvo.
- ▶ Ayuda a los sobrevivientes a atender su salud.



NOTAS DE PREPARACIÓN PARA LECCIÓN 6.3 CENTRARSE (CONECTARSE CON EL PRESENTE O GROUNDING)

- ▶ Los facilitadores pueden crear una presentación de PowerPoint para presentar la información en la **ENSEÑANZA**, adaptándola según sea necesario para ajustarse a las necesidades de la capacitación.
- ▶ Los facilitadores concluirán el módulo con un ejercicio para centrarse o con una pregunta de reflexión. Los facilitadores pudieran pedirles a los participantes que le demuestren al colectivo los ejercicios para centrarse que ya usan en su intercesoría a fin de que los participantes intercambien conocimientos.

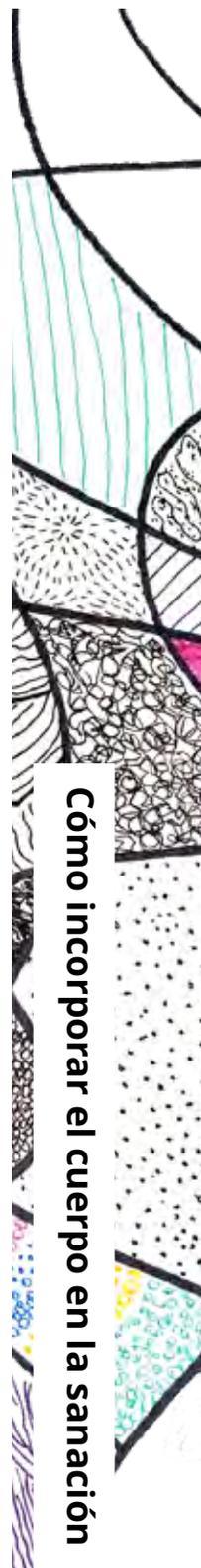
Lección 6.3 Centrarse (conectarse con el presente o Grounding)

Tiempo estimado: Hora y media



ENSEÑANZA La información a continuación se debe mostrar en una diapositiva que los facilitadores deberán crear y adaptar para que se ajuste a lo necesario para la capacitación:

- ▶ El papel de los intercesores es ayudar a los sobrevivientes a desarrollar planes de seguridad física y emocional (que aborde los detonantes).
- ▶ Algunas preguntas para ayudar a los sobrevivientes a elaborar un plan:
 - » ¿Cuáles son mis detonantes?
 - » Cuando sucumbo ante un detonante ¿qué le pasa a mi cuerpo?



- » Cuando sucumbo ante un detonante ¿qué necesito para calmarme?
 - » Cuando sucumbo ante un detonante ¿qué me ayuda a regular mis emociones y a centrarme?
 - » Cuando sucumbo ante un detonante ¿qué pueden hacer los demás para ayudar a calmarme?
 - » ¿Cuáles son algunas cosas que las personas no deberían hacer para ayudar a calmarme?
- Las técnicas para centrarse pueden ser parte de un plan integral de seguridad.



DOCUMENTO y ACTIVIDAD Reparte el conjunto de herramientas [“Let’s Get Grounded” \(Vamos a centrarnos\) de la Coalición contra la violencia sexual y doméstica en Arizona.](#)

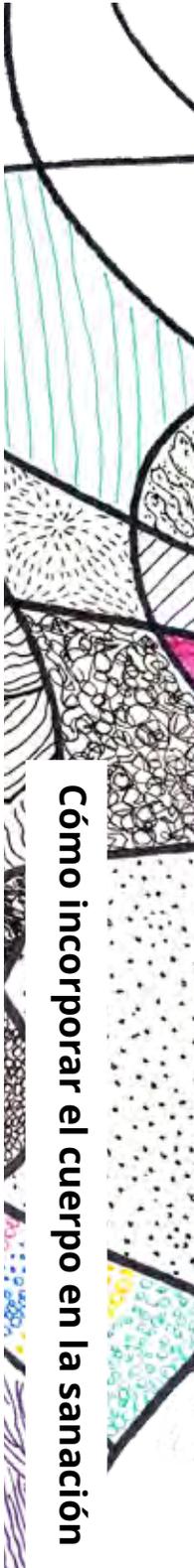


Pídeles a los participantes que lean la herramienta en parejas y practiquen ejercicios para centrarse (uno de cada sección: física, mental, de tranquilización), en los cuales cada uno tenga la oportunidad de elegir el ejercicio, explicarlo a su pareja durante la actividad y ejemplificarlo.

Deberían hacer seis ejercicios en total: demostrar tres y aprender tres.

Instrucciones para la actividad

- ▶ Pídeles a los participantes que se dividan en parejas y decidan quién será la persona A y la persona B en esta actividad.
- ▶ La persona A iniciará la actividad eligiendo tres ejercicios para centrarse del conjunto de herramientas [“Let’s Get Grounded”](#) y luego se los explicará y ejemplificará a la persona B.
- ▶ Después de completar tres ejercicios, la persona A le pedirá retroalimentación a la persona B acerca de cómo comunicó y ejemplificó los ejercicios.
- ▶ Ahora, cambiarán de rol y la persona B elegirá tres ejercicios distintos de la herramienta, los explicará y ejemplificará para la persona A.
- ▶ Después de completar tres ejercicios, la persona B le pedirá retroalimentación a la persona A acerca de cómo comunicó y ejemplificó los ejercicios.





ANÁLISIS Luego de que todas las parejas hayan finalizado, facilita un diálogo en colectivo con los participantes acerca de la actividad y cómo se sintieron tras haber hecho los ejercicios.

- ▶ Pregúntales a los participantes si alguien desea demostrar un ejercicio del conjunto de herramientas u otro ejercicio que conozcan ante el colectivo.



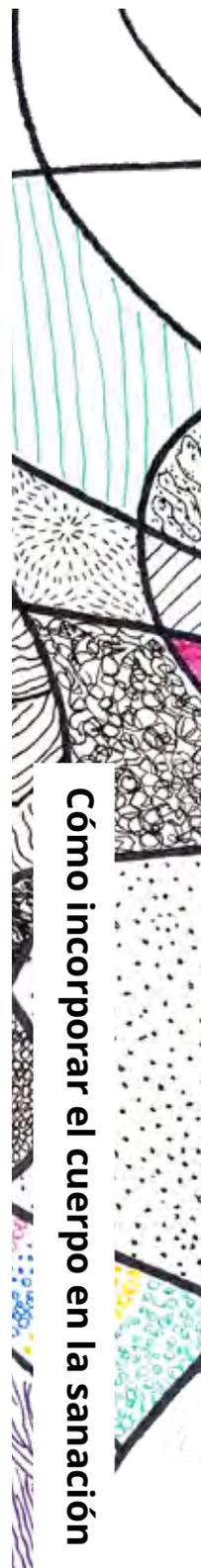
REFLEXIÓN Pídeles a los participantes que saquen su hoja de trabajo para la planificación estratégica y piensen en cómo pueden incorporar las técnicas para centrarse durante su día laboral para atenuar el impacto del trauma vicario (trauma secundario).



CONCLUSIÓN Concluye este módulo con las siguientes instrucciones para la reflexión escrita.

Preguntas de reflexión:

- ▶ Cuando sientes estrés, temor, cansancio, ansiedad o rabia ¿en qué parte del cuerpo lo sientes? ¿Cómo se siente?
- ▶ Cuando sientes felicidad, relajación, emoción, descanso o excitación ¿en qué parte del cuerpo lo sientes? ¿Cómo se siente?
- ▶ ¿Cómo se manifiesta la sensación de estar “centrado(a)”? ¿A qué sabe? ¿Cómo se siente? ¿A qué huele? ¿Cómo suena?
- ▶ ¿Cómo puedes incorporar las técnicas para centrar al cuerpo en tu práctica de intercesoría con los sobrevivientes? ¿Cómo puede tu programa incorporar políticas, procedimientos o prácticas que apoyen al personal en el uso de actividades para centrarse?

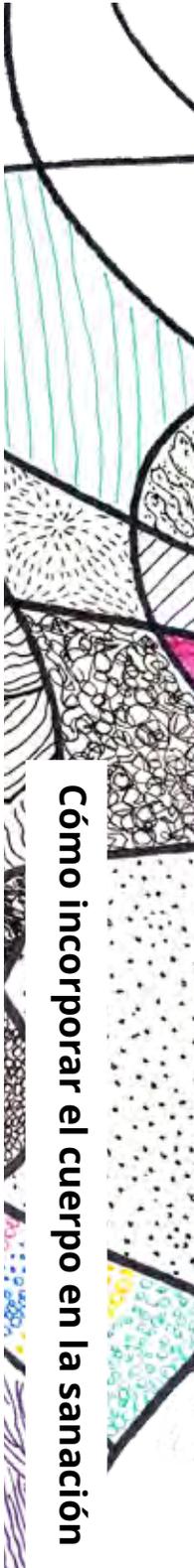


NOTAS DE PREPARACIÓN PARA LECCIÓN 6.4 INTEGREMOS EL CONOCIMIENTO: RESUMEN DE LOS MÓDULOS 5 Y 6

- ▶ La actividad sugerida como repaso de los dos módulos anteriores es un juego con los participantes (Jeopardy, Family Feud, etc.) al igual que durante la lección 2.5 (Cómo sobrellevar el abuso sexual vivido en la infancia durante la edad adulta). El contenido del juego debería ser las habilidades de intercesoría y términos identificados en los módulos indicados. También es recomendable que los facilitadores consideren agregar preguntas específicas para la zona (por ejemplo: nombres indígenas tradicionales de accidentes geográficos, el año en que se fundó tu coalición, personas famosas de tu zona, el nombre de una planta o especie en peligro de tu zona, etc.) Si es posible, otorga un premio a los ganadores del juego.
 - » Para hacer esto de manera presencial, necesitarás lo siguiente:
 - ◆ Campanas, timbres típicos de programas de juego, etc.
 - ◆ Una lista de preguntas y sus respuestas correctas para el juego
 - ◆ Una manera de llevar la puntuación del juego

- » En el caso de las capacitaciones virtuales, hay algunas plataformas en Internet que te permiten hacer esto como una prueba con límite de tiempo, como [Kahoot!](#), o como un programa de juego en línea. Te comentamos algunas opciones básicas que puedes probar:
 - ◆ [Jeopardy Labs](#)

 - ◆ [Factile](#)



Lección 6.4 Integremos el conocimiento: resumen de los módulos 5 y 6

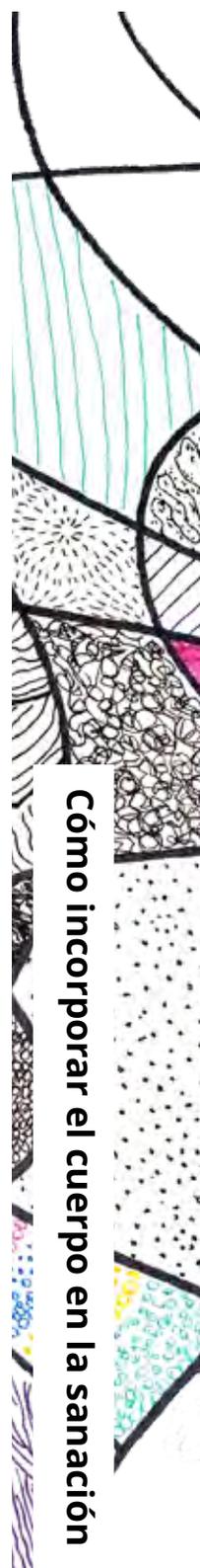
Tiempo estimado: Una hora

Haz un juego de repaso de conocimientos para ayudar a los participantes a recordar el contenido aprendido durante los módulos cinco y seis. El contenido del juego debería ser las habilidades y términos de intercesoría mencionados en los módulos que se están resumiendo. Si deseas sugerencias de juegos de repaso, por favor, consulta las Notas de preparación del módulo “Cómo sobrellevar el abuso sexual vivido en la infancia durante la edad adulta” en la página 234.

OPORTUNIDADES PARA PROFUNDIZAR EL APRENDIZAJE ACERCA DE CÓMO INCORPORAR EL CUERPO EN LA SANACIÓN

[Serie de conversaciones “Forjando la resiliencia” en profundidad: Trastorno de identidad disociativo, parte 3](#), por Olga Trujillo (Proyecto de Recursos Compartidos)

[El cerebro, el cuerpo y el trauma](#), por el National Sexual Violence Resource Center (Centro nacional de recursos ante la violencia sexual)



Cómo incorporar el cuerpo en la sanación

Sanación en movimiento: cómo las coaliciones pueden apoyar el crecimiento y el cambio en la vida de los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia

Julio de 2023

Esta publicación fue elaborada por LaShae Lopez 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] “Sanación en movimiento: cómo las coaliciones pueden apoyar el crecimiento y el cambio en la vida de los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia”. Este informe se encuentra disponible en

www.resourcesharingproject.org.

Diseño gráfico y diagramación por Norio Umezu Hall, RSP. Esta publicación fue traducida del inglés al español por Vanessa Marcano-Kelly de Caracas Language Solutions, LLC.

Resource
Sharing
Project



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.