

# FORTALECER NUESTRAS PRÁCTICA

**Las Diez Fortalezas Esenciales de los Defensores de Víctimas de  
Violencia Sexual en Agencias de Auxilio de Servicio Dual/Múltiple**

Por Kris Bein, Valerie Davis y Leah Green  
Proyecto de Intercambio de Recursos  
Capacitación Rural & Asistencia Técnica  
[www.resourcesharingproject.org](http://www.resourcesharingproject.org)







Resource Sharing Project  
Rural Training & Technical Assistance

# Fortalecer Nuestra Práctica:

## Las Diez Fortalezas Esenciales de los Defensores de Víctimas de Violencia Sexual en Agencias de Auxilio de Servicio Dual/Múltiple

Por Kris Bein, Valerie Davis, y Leah Green

© 2016 Proyecto de Intercambio de Recursos

Capacitación y Asistencia Técnica

[www.resourcesharingproject.org](http://www.resourcesharingproject.org)

*Este proyecto fue respaldado por la Subvención N.º 2008-TA-AX-K043 otorgada por la Oficina Federal de Violencia contra la mujer, del Ministerio de Justicia de los EE.UU. Las opiniones, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación le pertenecen a su autor y no reflejan necesariamente los puntos de vista del Departamento de Justicia, Oficina de Violencia contra la mujer.*

**Derechos de distribución:** Esta herramienta puede ser impresa en su totalidad o puede ser extractada con el reconocimiento apropiado

El Proyecto de Capacitación rural y Asistencia técnica, un programa de Proyecto de Intercambio de Recursos, está disponible para las concesionarias OVW rurales que sean agencias de Auxilio de servicio dual/múltiple o Coaliciones para víctimas de agresión sexual.

El equipo rural provee webinars, publicaciones, herramientas, conferencias nacionales, capacitación, asistencia técnica agencias de servicio dual o múltiple que buscan mejorar los servicios para todos los sobrevivientes de violencia sexual.

Para obtener más información y recursos, visite [www. resource-sharing-project.org/rural-dual-and-multi-service](http://www.resource-sharing-project.org/rural-dual-and-multi-service).

El Proyecto de Intercambio de Recursos forma parte de un movimiento nacional de servicios y recursos relativos a la violencia sexual. El trabajo para poner fin a la violencia sexual y brindar apoyo a los sobrevivientes se lleva a cabo a nivel local, estatal y nacional en los EE.UU. El Proyecto de Intercambio de Recursos fue creado para ayudar a las coaliciones para víctimas de agresión sexual estatales de todo el país a acceder a los recursos que necesitan para desarrollarse y crecer mientras realizan su labor para brindar apoyo a los sobrevivientes y poner fin a la violencia sexual. Es dirigido por la Coalición contra la agresión sexual de Iowa con los proyectos asociados de la Coalición contra la agresión sexual de Carolina del Norte y la Coalición de Programas sobre agresión sexual de Washington.

Para obtener más información visite [www.resource-sharing-project.org](http://www.resource-sharing-project.org).

# Proyecto de Intercambio de Recursos

# CONTENIDO

---

**Página 6**

Introducción

**Página 9 - 37**

Las Diez Fortalezas Esenciales de los Defensores de Víctimas de Violencia Sexual en Agencias de Auxilio de Servicio Dual/Múltiple

**Página 39**

Conclusión

**Página 42**

Recursos

**Página 43**

Referencias y Contribuidores



# Introducción

**L**os defensores son personas poderosas. Hacemos muchas cosas y desempeñamos varios roles para los sobrevivientes. Somos la presencia reconfortante en tiempos de crisis, guardianes acérrimos de los derechos de las personas, guías a lo largo del proceso de recuperación después de la violencia y antes de transformación en nuestras comunidades. Los defensores rurales hacen todo esto mientras se desenvuelven por las complicadas y estratificadas relaciones de las comunidades rurales.

Son muchas las cualidades, los atributos y las destrezas que debe tener un defensor, y que exploraremos en estas páginas. Un defensor sabe cómo estar en más de un sitio a la vez, llevar consigo los pañuelos, la goma de mascar y las palabras reconfortantes, sabe cuándo puede decir algo gracioso y cuándo guardar silencio, y siempre actúa con respeto, empatía y dignidad. Como lo expresó un defensor rural de

Michigan, “Estamos aquí para escuchar, validar, brindar apoyo y honor a los sobrevivientes mientras exploramos juntos los caminos para la recuperación”. Sin embargo, a veces los defensores dudan de sí mismos y se desorientan en el trabajo cambiante de dar respuesta a la violencia sexual. Esto le sucede especialmente a quienes, como nosotros, trabajan en agencias de servicio dual/múltiple en las que proveemos servicios ante violencia doméstica y violencia sexual e incluso otros servicios además de esos. Algunos de nosotros somos defensores duales, responsables de brindar servicio tanto a sobrevivientes de violencia doméstica como de violencia sexual. ¿Cómo encontramos el equilibrio? ¿Cómo proveemos el mejor servicio de asistencia a víctimas de agresión sexual posible? ¿Cómo ayudamos a los sobrevivientes de agresión sexual a recuperarse del trauma y la violencia?



Esta guía tiene como objeto ayudarlo a abrirse camino por este trabajo difícil y extraordinario. Describe los diez atributos o destrezas que son esenciales para los defensores duales que trabajan con sobrevivientes de violencia sexual. Ofrece actividades, ejercicios y preguntas para ayudarlo a practicar las destrezas y explorar nuevas áreas de su práctica de servicio de auxilio. Junto con *Abriendo nuestras puertas: Desarrollar Sólidos Servicios de Asistencia a Víctimas de Agresión Sexual en Agencias de Auxilio de Servicio Dual/Múltiple*, esperamos que esta guía ayude de tres formas:

1. Ayudar a establecer un plan de aprendizaje y crecimiento personal.
2. Como recordatorio de lo que sabe y de las destrezas que posee en aquellos momentos de duda y confusión que todos tenemos.
3. Los equipos pueden usarlo para diagramar las capacitaciones, las políticas y las estrategias para expandir los servicios de asistencia a víctimas de agresión sexual.

Las diez fortalezas ofrecidas dentro de esta guía no forman una jerarquía. Por el contrario, piense que todas las fortalezas son iguales y se informan entre sí. Es posible comenzar por enfocarse en unas pocas fortalezas a la vez pero notará pronto que todas las fortalezas se entrecruzan y se superponen entre sí. Cuando desarrolle un punto fuerte, descubrirá que se desarrollarán otros.

Los defensores rurales saben mejor que nadie cómo elegir una herramienta y hacer que funcione para los sobrevivientes. Queremos que usted elija esta herramienta y la haga funcionar para usted mismo. Al avanzar por esta guía, sea honesto consigo mismo. Ningún defensor termina jamás de aprender y desarrollarse, y esperamos que esta guía lo ayude a promover sus destrezas y su confianza, y a encontrar su camino en el servicio de auxilio.

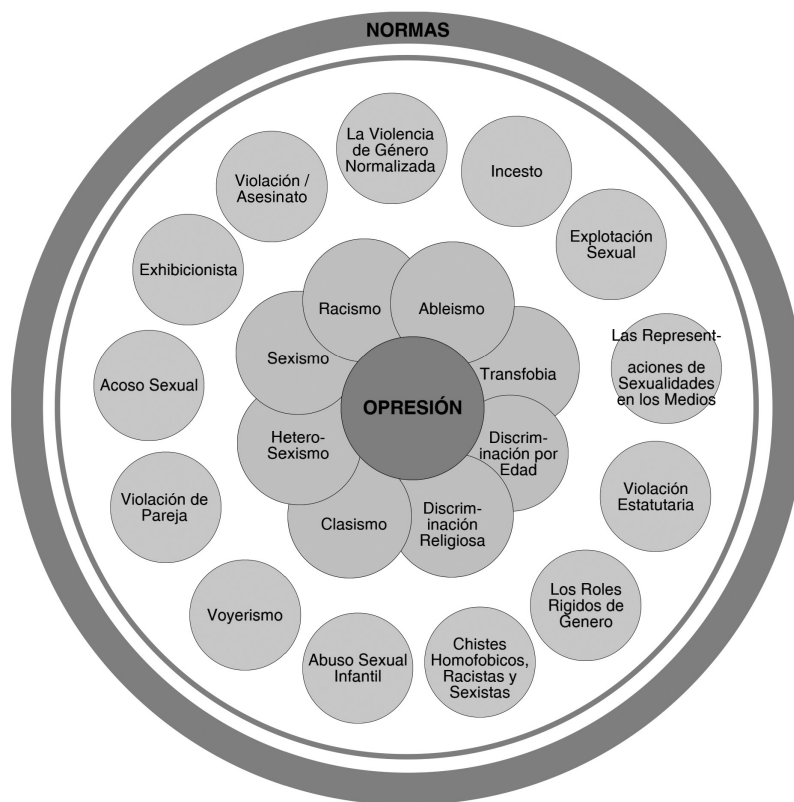
## **Diez Fortalezas Esenciales de los Defensores de Víctimas de Violencia Sexual en Agencias de Auxilio de Servicio Dual/múltiple**

- ◇ Los defensores entienden la violencia sexual, incluyendo las intersecciones y las diferencias con la violencia doméstica y otros tipos de violencia. ([página 9](#))
- ◇ Los defensores conocen los efectos del trauma en los sobrevivientes. ([página 13](#))
- ◇ Los defensores emplean respuestas culturalmente relevantes y trabajan para poner fin a todas las formas de opresión. ([página 16](#))
- ◇ Los defensores reconocen y poseen sus opiniones personales acerca de la violencia sexual y la sexualidad saludable. ([página 20](#))
- ◇ Los defensores demuestran respeto y bondad. ([página 23](#))
- ◇ Los defensores alientan la autodeterminación y la autonomía de los sobrevivientes. Los defensores colaboran con los sobrevivientes. ([página 27](#))
- ◇ Los defensores evalúan la situación y responden apropiadamente. ([página 30](#))
- ◇ Los defensores crean canales seguros para entablar la conversación. ([página 32](#))
- ◇ Los defensores participan de los servicios de autoreflexión y evaluación. ([página 35](#))
- ◇ Los defensores se cuidan entre sí y nos cuidan a nosotros. ([página 38](#))

## Los defensores entienden la violencia sexual, incluyendo las intersecciones y las diferencias con la violencia doméstica y otros tipos de violencia.

Las definiciones de violencia sexual que utilizamos guían la forma en que hablamos con los sobrevivientes y con los asociados de la comunidad, e informan las opciones que reconocemos para los sobrevivientes. Los defensores capaces saben que usar definiciones exhaustivas de violencia sexual abre las puertas de nuestros servicios a todos los sobrevivientes de violencia sexual. Nuestras definiciones también abren o cierran la gama de opciones que tenemos para ofrecer. Sin embargo, definir la violencia sexual es complicado: existen definiciones legales que varían según las regulaciones estatales, tribales y federales. Hay definiciones culturalmente establecidas y también hay una gama de comportamientos

sexualmente violentos que conocemos y vemos. Muchas definiciones, tales como las definiciones legales, limitan las experiencias que se definen como violencia sexual. Sin embargo, cuando hablamos con nuestra comunidad acerca de la violencia sexual, tenemos que utilizar la definición que abarque a la mayoría de las experiencias. El Centro nacional de recursos para la violencia sexual (NSVRC), publicó que “violencia sexual significa que alguien fuerza o manipula a alguien en una actividad sexual no deseada sin su consentimiento”. Además, el NSVRC explica que “las razones de por qué alguien no consiente pueden incluir el temor, la edad, la enfermedad, la discapacidad y/o el influjo del alcohol u otras drogas. Cualquiera



*Continuación de Violencia Sexual, NSVRC & RSP, 2015. Adaptado con permiso de Lydia Guy.*

puede experimentar violencia sexual, incluyendo niños, adolescentes, adultos y mayores. Quienes abusan sexualmente pueden ser conocidos, familiares, individuos en posición de confianza o extraños” (2010).

Inevitablemente, definir a la violencia sexual para nuestra comunidad nos lleva a debatir acerca del consentimiento. El NSVRC define consentimiento como “...el permiso para que suceda algo o el acuerdo de hacer algo. Cuando el sexo es consensuado, significa que todos los involucrados han acordado lo que están haciendo y han otorgado su permiso.” Generalmente, para que la experiencia sea consensuada, ambas personas, o todas, tienen que compartir un equilibrio de poder equivalente.

Cada tipo de agresión sexual es única y tiene consecuencias emocionales, físicas y sociales específicas para los sobrevivientes. Además, hay opciones médicas y legales y recursos comunitarios variables disponibles para los sobrevivientes, según el tipo de violencia que padecieron. Los defensores capacitados pueden reconocer que la agresión sexual ocurre fuera del contexto de la violencia de la pareja íntima, y trabajan con adultos sobrevivientes de abuso sexual infantil, sobrevivientes de incesto y con quienes experimentaron hostigamiento sexual. ¿Puede expresar cómo los servicios pueden diferir para las víctimas que experimentan violencia sexual dentro del contexto de violencia con la pareja íntima, frente a aquellas víctimas que no lo experimentan? Un defensor rural manifestó al personal de RSP que “nuestros servicios para violencia doméstica están determinados para enfocarse en obtener metas tales como la vivienda, alimentación, obtener un divorcio y solicitar una orden de protección. Nuestro servicio de auxilio para agresión sexual provee algunos de los mismos servicios pero

también busca proveer el apoyo emocional para hacer frente al trauma.”

Observemos la experiencia de Aisha. Aisha es una mujer de 25 con educación universitaria que vive en una pequeña comunidad. Su familia es de origen egipcio y es muy unida. Aisha nació y fue criada en los EE.UU. Llega a nuestra oficina vistiendo unos vaqueros y una camiseta, y comienza a llorar apenas la saludamos. Aisha está comprometida con un buen hombre y tiene una familia afectuosa. Fue agredida sexualmente por su jefe. Trató de seguir trabajando después de la violación, pero su jefe la hostigó y la amenazó. Le dejó pornografía en el escritorio y cuando ella la descartó, el jefe la despidió. Aisha ha sufrido ataques de pánico y ansiedad desde la violación. Su médico le prescribió Xanax y Paxil, sin embargo, no le dijo por cuánto tiempo tenía que tomarlas y no la derivó a orientación psicológica. Aisha sigue angustiada. Está aterrorizada por su jefe y tiembla cuando se menciona su nombre. Aisha también expresó sentir una incomodidad cuando su prometido la besa que no sucedía antes de la violación.

Para proveer una gama completa de servicios y opciones para Aisha, tenemos que escuchar e identificar todos los tipos de violencia que ella experimentó. De lo que nos informó Aisha hasta ahora, sabemos que su jefe la violó y que la hostigó sexualmente. El hostigamiento sexual incluye la pornografía que le dejó en el escritorio y la agresión sexual misma. De lo que sabemos hasta el momento, no hay indicios de que sea una sobreviviente de violencia doméstica o de abuso sexual infantil.

La relación que el sobreviviente y el perpetrador tenían antes de la violencia sexual afecta muchas cosas para el sobreviviente. El hecho de que la persona que violó a Aisha era su empleador significa que:

- El perpetrador tiene acceso a algunos datos íntimos de la vida de Aisha, como su domicilio. Usted podría pensar acerca de esto mientras planifica la seguridad.
- El prometido y la familia de Aisha son una fuente de apoyo y de recuperación, en lugar de una amenaza. ¿Qué hará para incluirlos en su trabajo de servicio de auxilio? ¿Cuál sería la diferencia si Aisha no tuviese el apoyo de ellos? ¿Cuál sería la diferencia para Aisha si el violador fuese un miembro de la familia?
- Aisha expresó preocupación acerca del impacto que la violación ha producido en su relación con su prometido. ¿Se siente capaz de hablar con Aisha acerca de su recuperación sexual y romántica? De lo contrario ¿cómo obtendrá los recursos y el apoyo para sentirse capacitado?
- Es probable que ahora Aisha tenga algunas dificultades financieras. ¿Cómo puede ayudar a Aisha para volver a empezar? ¿Hay recursos comunitarios que puedan ayudar? ¿Cómo puede ayudar a Aisha a prepararse para reincorporarse en el mercado laboral? ¿Su programa ofrece asistencia financiera o de vivienda para los sobrevivientes? ¿Los sobrevivientes de violencia sexual tienen la posibilidad de recibir asistencia financiera o de vivienda?
- Es probable que Aisha tenga derecho a iniciar acción civil. ¿Tiene conexiones con abogados capacitados en trauma en su comunidad que puedan ayudar a Aisha?
- Mientras considera los servicios para Aisha ¿qué supuestos reconoció haber hecho acerca de Aisha, basándose en su origen étnico? ¿Qué sabe acerca de la cultura egipcia o de los inmigrantes de segunda generación? ¿Qué más quisiera saber?

Los defensores capacitados también pueden hablar acerca de la preponderancia de la victimización sexual y pueden proveer información actualizada acerca de la frecuencia y los hechos generales en torno a la violencia sexual. Saben, por ejemplo, que la Encuesta nacional sobre pareja íntima y violencia sexual (NISVS) concluyó que el 23,6 % de los hombres de los EE.UU., han experimentado alguna forma de violencia sexual (Black y otros, 2011. Consulte el informe completo en la encuesta NISVS para conocer numerosos datos estadísticos útiles acerca de violencia sexual y violencia de la pareja íntima). Además de simples definiciones y estadísticas, los defensores capacitados tienen la capacidad de representar a los sobrevivientes de agresión sexual cuando se reúnen las agencias de la comunidad y las partes interesadas. A veces es difícil saber dónde empezar, especialmente cuando no espera una pregunta. Practicar conversaciones de presentación o conversaciones básicas acerca de los servicios puede ayudarlo a ganar más confianza para hablar con los miembros de la comunidad, con los profesionales de los sistemas y con los sobrevivientes acerca de la violencia sexual.

## Fortalezca Su Práctica

Practique dando una explicación, o breve discurso informativo, de cinco minutos sobre los servicios para violencia sexual. Aunque cada conversación será diferente, debemos tener soltura con algunos puntos básicos de conversación acerca de servicios y de las necesidades de los sobrevivientes. En su próxima reunión de personal o capacitación, realice una práctica de roles de los siguientes escenarios:

1. Usted se encuentra en un evento comunitario preparando una tabla de información. Un hombre de cuarenta años se acerca y le dice que sufrió agresión sexual cuando era menor. ¿Qué le puede decir? ¿Cómo explica los servicios especializados de asistencia a víctimas de agresión sexual ofrecidos por su agencia que pueden brindar apoyo para su recuperación? ¿Cómo recibirá a este hombre en sus servicios para hacer que se sienta a salvo?
2. Un supervisor del centro de salud mental local de la comunidad lo llama. Un cliente que estaba recibiendo consejería matrimonial acaba de informar a su consejero que su ex novio la violó cuando era joven. El asistente social quiere hablar acerca de los servicios disponibles para ella, pero sigue enfocando sus preguntas hacia los recursos para violencia doméstica. ¿Usted deriva la conversación a los servicios de asistencia a víctimas de agresión sexual de su centro? ¿Cómo la ayudará a entender la importancia de la recuperación del abuso sexual?
3. Durante el transcurso de la conversación, un huésped del refugio menciona distraídamente algo acerca de que su abuelo la tocaba cuando era una niña. Sin embargo, luego ella se interrumpe y comienza a disculparse por ocupar su tiempo con eso porque “¡usted no querrá oír esto! No puedo creer que lo dije. Estoy segura de que usted no vino a trabar para hablar de esto.” ¿Qué le dice para ayudarla a tranquilizarse para hablar sobre eso? ¿Cómo le demuestra que usted está predispuesto para conversar ahora y en el futuro acerca de la violencia sexual?

Resista su deseo de contarle todo lo que sabe acerca de su trabajo para violencia sexual o toda la información acerca de los servicios. En lugar de eso, concéntrese en los puntos principales. ¿Cuáles son las tres cosas acerca de violencia sexual o de sus servicios que usted quiere que esta persona recuerde? Practique cuantas veces sea útil.

---

---

---

---

---

## Los defensores conocen los efectos del trauma en los sobrevivientes.

Los sobrevivientes son personas integrales. El trauma de la violencia sexual no afecta sólo una parte de la vida del sobreviviente. Afecta profundamente todas las áreas de nuestras vidas: la salud, la espiritualidad, la mente, las emociones, la sexualidad y las relaciones. Estas son áreas de padecimiento y áreas en las que podemos concentrar la recuperación. Los defensores capacitados brindan servicio al sobreviviente de forma integral. Podemos concentrar nuestros esfuerzos en las necesidades médicas y legales pero debemos asistir otras dificultades del sobreviviente. Estamos preparados para hablar con los sobrevivientes acerca de los elementos básicos de las reacciones comunes del sobreviviente y sus necesidades generales, sus sistemas de apoyo y la comunidad.

Pensar cómo afecta la violencia en las distintas áreas de la vida del sobreviviente, puede ayudarnos a ofrecer una variedad de servicios de apoyo para el sobreviviente de manera integral. Un defensor de un programa rural de Tennessee expresó al personal de RSP acerca de un sobreviviente que luchaba para enfrentar el abuso sexual que sufrió pero que no obtenía beneficios con la terapia de conversación tradicional. Este defensor encontró una solución creativa de utilizar la música como medio para ayudar al sobreviviente a conectarse con las emociones que sentía. Juntos, escuchaban canciones que desencadenaban en el sobreviviente sentimientos de enojo, tristeza, júbilo y consuelo. Al final, el sobreviviente pudo reconocer el impacto que el trauma sexual había



producido en muchas áreas de su vida.

Hay muchas reacciones comunes a la violencia sexual. No hay una forma incorrecta o correcta de sentirse o de reaccionar. Cuando el cuerpo y la mente procesan la devastación de la violencia sexual, muchas emociones, comportamientos y respuestas físicas distintas aparecen y desaparecen y pueden volver a aparecer. Las secuelas de la violencia sexual se manifiestan de forma diferente en cada sobreviviente porque cada persona es única y cada agresión sexual ocurre en circunstancias únicas. Las condiciones ambientales tales como el nivel socio económico, la opresión y la dinámica familiar pueden influir en el proceso de recuperación de los sobrevivientes. Es muy normal que los efectos del trauma no aparezcan sino hasta después de que se ha producido la violencia. Por ejemplo, un sobreviviente de abuso sexual infantil puede reprimir todos los sentimientos relacionados al abuso hasta que tiene un hijo propio en un estadio posterior de su vida. Los aniversarios, los fallecimientos y los cambios en la vida suelen desencadenar una respuesta traumática e impulsar al sobreviviente a buscar los servicios, a veces años más tarde. Estas son algunas respuestas comunes al trauma:

- Perturbación del sueño
- Cambios del apetito
- Dolor, fatiga, tensión
- Problemas de salud
- Hipervigilancia
- Problemas de concentración
- Autorreproche, vergüenza
- Temor generalizado, temores intensos
- Problemas de relacionamiento
- Pérdida de la confianza, sentido de control
- Problemas de autoestima
- Disociación
- Sensación de distanciamiento o entumecimiento

- Cólera o deseo de venganza
- Retrospectivas
- Pérdida de la identidad
- Sensación de estima o marca
- Autolesión
- Uso de drogas/alcohol
- Pérdida de creencias importantes
- Depresión/desesperación/desesperanza
- Pensamientos suicidas/intentos de suicidio

Las reacciones de cada sobreviviente son las reacciones normales antes un evento anormal. Los defensores para la violencia sexual conocen a los sobrevivientes como seres integrales y competentes que necesitan soporte después de estos terribles eventos. Cuando entendemos completamente el contexto y el impacto del trauma, podemos adquirir la voluntad, la capacidad y la tranquilidad para brindar servicios a cualquier víctima de violencia sexual. Podemos expresar cómo los servicios pueden diferir en el trabajo con víctimas que experimentan violencia sexual dentro del contexto de la violencia con la pareja íntima, frente a aquellas víctimas que no lo experimentan. Sabemos, por ejemplo, que los adultos sobrevivientes de abuso sexual infantil pueden beneficiarse con el apoyo de otros sobrevivientes, por lo tanto proveemos oportunidades múltiples para que los sobrevivientes hablen entre ellos. Estamos preparados para proveer el servicio de auxilio médico para una persona con discapacidades. También estamos preparados para ofrecer un contexto a los seres queridos del sobreviviente acerca de las reacciones comunes, que pueden ayudar a explicar por qué un sobreviviente reaccionó de una forma particular. Los defensores capacitados entienden el impacto potencial de la victimización sexual y pueden explicarlo a los sobrevivientes, a los profesionales y a los miembros de la comunidad.

## Fortalezca Su Práctica

1. Elija algunas de las reacciones comunes al trauma de la lista anterior. Practique realizar una explicación de estas reacciones al trauma a las siguientes personas
  - Un sobreviviente llama a la línea de apoyo ante crisis de su agencia a las 2:00 AM y tuvo problemas para enfrentar sus reacciones durante toda la noche.
  - El padre de un sobreviviente asiste a un grupo de apoyo para agresión sexual para amistades y miembros de la familia. Estuvo tratando de entender la reacción de su hijo a una agresión se produjo cuando era joven.
  - El consejero de abuso de sustancias de su área le pide hablar con usted después de una reunión comunitaria. Quiere hablarle sobre un cliente que tiene problemas serios después de su reacción a la agresión sexual perpetrada por el novio de su hermana.
2. ¿Cómo puede ayudarle a entender el trauma? ¿Qué servicios de su agencia le ayudarán con estas respuestas?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

---

## Los defensores emplean respuestas culturalmente relevantes y trabajan para poner fin a todas las formas de opresión.

Nadie existe fuera del contexto de su cultura o de las experiencias de la vida. Cada día tenemos distintas experiencias y dificultades con varias formas de opresión: racismo, sexismo, clasismo, homofobia, capacitismo, etc., así como con lugares de privilegio. Estas experiencias de opresión forjan nuestra visión del mundo y la visión del mundo acerca de nosotros. También forjan nuestro acceso a los recursos y los sistemas. La violencia sexual ocurre en este contexto de las vidas de la gente real. La intersección de las experiencias individuales de violencia sexual y opresión es peligrosa y aislante. Como defensores, debemos entender y explicar las experiencias de opresión de los sobrevivientes en nuestro trabajo. Mantener los ojos cerrados puede parecer una buena idea pero en realidad eso le da la espalda al dolor de la opresión que experimentan los sobrevivientes así como a los dones culturales que pueden brindar apoyo en su recuperación.

Los servicios culturalmente relevantes toman en cuenta el entorno, incluyendo la historia de la opresión y las fortalezas culturales de los miembros de la comunidad cuando se diseñan e implementan los servicios. Por ejemplo, un defensor de Alaska se concentra en proveer servicios culturalmente relevantes para los sobrevivientes de su comunidad. El defensor facilita un grupo de apoyo donde los sobrevivientes ven vestimentas tradicionales Yup'ik llamadas kuspiks, preparan donaciones de comidas tradicionales hechas con presas, y recolectan frutos y otros alimentos locales. El defensor explicó que “preparar un pescado puede llevar cerca de una hora y media porque

involucra mucho trabajo. Nos mantiene ocupados y cuando estamos ocupados pueden olvidarse de aquello por lo que pasaron. Ayuda a su recuperación. Es un trabajo arduo pero ayuda.”

¿Tiene la capacidad, las destrezas y la experiencia apropiadas para proveer servicios culturalmente relevantes? Podemos fortalecer nuestro servicio de auxilio aprendiendo acerca de nuestra cultura y la de otros en nuestra comunidad para examinar la opresión en relación con nuestro trabajo. También podemos fortalecer nuestra práctica asegurándonos de que nuestros establecimientos y nuestros servicios sean accesibles a todos físicamente, lingüísticamente y culturalmente. Realizamos este trabajo manteniendo un diálogo permanente acerca de la violencia sexual y la opresión, desarrollando políticas, prácticas y programas educativos culturalmente relevantes, y ayudando a los sobrevivientes a encontrar los servicios vitales que también sean culturalmente relevantes, y dando forma a una alianza en nuestras comunidades.

Ser un aliado significa apoyar la igualdad social de un grupo marginado del que no forma parte. Los buenos aliados buscan la educación, ejercen humildad cultural y usan su privilegio para ayudar. Primero, aprenda acerca del privilegio y la discriminación experimentada por grupos de los que usted no forma parte. Ejemplos de esto incluyen descubrir qué leyes de su estado producen un impacto en la discriminación para la vivienda y el empleo para personas LGBT, aprender acerca de las barreras que existen para



las personas con discapacidades que necesitan acceder al transporte público, o investigar la brecha salarial entre los estadounidenses de raza negra y sus contrapartes de raza blanca. Luego, recuerde que no importa cuánta educación reciba usted o su agencia porque lo importante es reconocer las limitaciones de esta educación. Aprender humildad cultural significa tener la voluntad de escuchar y confiar en quienes experimentan discriminación y opresión. Por último, use su privilegio para educar a otras personas en su comunidad. Esto creará recursos seguros y competentes para los sobrevivientes en su comunidad y fortalecerá las asociaciones existentes. Practicar la alianza es un proceso permanente que durará todo el tiempo que dure su agencia.

Cada comunidad es diversa, incluyendo las rurales. Las comunidades rurales contienen un gran número de grupos étnicos, razas, religiones, capacidades físicas y mentales, orientación sexual, identidad de género, nacionalidades, edades y estados migratorios. Aun cuando sepamos que la comunidad marginada de nuestra área de servicio es muy pequeña, tenemos que dedicar tiempo a la comunicación. Para comunicarse con los sobrevivientes de todas las partes de la comunidad, debemos proveer servicios culturalmente relevantes. Para hacer esto, tenemos que salir de nuestras oficinas y realizar trabajo social donde se reúnen los miembros de la comunidad. Necesitamos saber qué es el trabajo social culturalmente específico y cómo practicarlo dentro o con las comunidades representadas en nuestra área.

¿Sabe cómo deben ser los servicios culturalmente relevantes en su comunidad?

- ¿Cuál es la diversidad cultural y la composición demográfica de su comunidad, incluyendo las comunidades de color, la comunidad LGBT y las comunidades de inmigrantes/refugiados, entre otros?
- Sabemos que la opresión complica las experiencias de recuperación de los sobrevivientes. ¿Cuáles son los recursos culturales y las fortalezas que apoyan la recuperación del sobreviviente en su comunidad?

Muchas comunidades tienen servicios culturalmente específicos: organizaciones que proveen servicio a una población específica, con miembros del personal de esa población. Muchos son organizaciones sin fines de lucro privadas, no obstante algunos forman parte de gobiernos tribales. Estas organizaciones o gobiernos tribales pueden proveer servicios específicamente a los sobrevivientes de violencia o bien pueden proveer una gama de servicios comunitarios. Las organizaciones de servicio de auxilio no siempre son el mejor proveedor de servicios para cada sobreviviente. A veces, brindar asistencia a una organización de una cultura específica para crear o fortalecer sus propios servicios de auxilio a víctimas de agresión sexual es lo que puede ayudar más a los sobrevivientes. Podemos aprender de la experiencia de estas organizaciones mientras compartimos nuestro apoyo y nuestros recursos. Asociarse con organizaciones de una cultura específica también garantiza que podamos proveer servicios a todos los sobrevivientes de nuestra comunidad, porque sabemos que el volumen de victimización sexual significa que no podemos en absoluto hacer este trabajo solos. Un defensor de un programa rural del sur tenía dificultades para hacer que los servicios fueran más integradores para los sobrevivientes LGBT.

Invitó a un proveedor de TA a venir a evaluar el refugio y las oficinas del programa para sugerir las formas específicas en que se pueden cambiar los espacios y los servicios para hacerlos más integradores.

¿Sabe cuáles son los servicios culturalmente específicos en su comunidad? ¿De qué forma su agencia trabaja con ellos o les brinda apoyo?

Pasos para lograr servicios más culturalmente relevantes:

- Aprenda acerca de cultura y opresión
- Asegúrese de que nuestras instalaciones y nuestros servicios sean accesibles para todos
- Mantenga un diálogo permanente acerca de la conexión entre violencia sexual y opresión
- Ayude a los sobrevivientes a encontrar los servicios vitales que también sean culturalmente relevantes



## Fortalezca Su Práctica

Los defensores culturalmente competentes saben que ser un aliado de las comunidades marginadas u oprimidas significa estar presentes de forma continua y participar de forma genuina en la comunidad. A las comunidades les lleva tiempo crear confianza con los proveedores de servicio, especialmente quienes como nosotros son organizaciones mayoritarias. Podemos comenzar a brindar servicio a toda nuestra comunidad comenzando por conocer nuevas personas. Prepare un plan con su colegas para conocer a las nuevas caras.

- Esta semana...
- Prepare una lista de las organizaciones culturalmente específicas.
  - Prepare una lista de los líderes comunitarios de las comunidades marginadas (pastores, administradores de organizaciones, etc.)

- 
- Este mes...
- Visite un evento de una comunidad culturalmente específica (feria, reunión, servicio religioso, etc.).
  - Converse con un líder comunitario acerca de su comunidad en lugar de hablar de sus servicios.

- 
- Este año...
- Prepare un programa de eventos de una comunidad culturalmente específica a visitar.
  - Rediseñe una práctica de su agencia para satisfacer más adecuadamente a una comunidad marginada (técnicas de trabajo social, protocolo de línea directa, etc.)
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

---

## Los defensores reconocen y poseen sus opiniones personales acerca de la violencia sexual y la sexualidad saludable.

Nosotros, los defensores no somos inmunes a las creencias de la sociedad acerca de la violencia sexual. Cultura de la violación —las formas en que la sociedad estandariza la violencia sexual y culpa a las víctimas— nos rodea a todos. La mayor parte del tiempo, ni siquiera lo notamos porque es demasiado sutil. ¿Dónde podemos ver esta cultura de la violación? Vemos la cultura de la violación en acción cuando la gente: Blame the victim (“She asked for it!”)

- Culpa a la víctima (“¡Ella se lo buscó!”)
- Trivializa la agresión sexual (“Así son los hombres!”)
- Hace bromas sexualmente explícitas
- Ignora el hostigamiento sexual cuando se lo presencia

La cultura de la violación está arraigada en roles firmes de género que nos dicen que los jóvenes y los hombres deben ser agresivos, violentos e hipersexuales, y que las niñas y las mujeres deben ser pasivas, dóciles y castas. Estos puntos de vista prescriptivos acerca de los roles del género impactan negativamente en la forma en que consideramos la violencia sexual y el sexo consensuado. Nuestra capacitación como defensores contrarresta estos mensajes y nos da la facultad de ayudar a otros a aprender nuevos mensajes. Sin embargo, debemos monitorizar continuamente y desafiar nuestras propias creencias y nuestros supuestos acerca de la violencia sexual y la sexualidad saludable. El respeto y la sinceridad con los sobrevivientes se fundan en nuestra autoconciencia. Si



nuestros ojos permanecen cerrados a ciertos tipos de violencia sexual, no podemos ver o ayudar a los sobrevivientes que tuvieron esa experiencia. Si no podemos hablar acerca del sexo consensuado, no podemos asistir a los sobrevivientes en la recuperación de su sexualidad y en la exploración de experiencias sexuales saludables.

La violencia sexual es la violencia que se ejerce en las partes más íntimas de nuestros cuerpos. Es difícil para los sobrevivientes hablar acerca de qué les pasó, en parte porque nuestra cultura no admite conversaciones saludables acerca del sexo. Si los sobrevivientes ven que el defensor está incómodo, se les hace más difícil hablar acerca de lo que sucedió. Un defensor rural de New Mexico le contó al personal de RSP acerca de la alta preponderancia de incesto en su comunidad. Al principio, ella se sentía incómoda al hablar sobre un tema tabú con los miembros de la comunidad pero sabía que necesitaba encontrar una solución. Comenzó a dirigir círculos de tejido, creación de arte y preparación de tamales con los miembros de la comunidad, y comenzaron a hablar sobre experiencias pasadas de incesto y violencia sexual. La defensora descubrió que se sentía más tranquila para hablar acerca de violencia sexual cuando estaba haciendo algo que la hacía sentir segura y cómoda. Los defensores capacitados pueden hablar sobre sexo tranquilamente con todos los sobrevivientes, incluyendo con los sobrevivientes masculinos y los adultos victimizados en la infancia. Tienen conocimiento sobre los términos sexuales tanto en terminología científica como en la jerga común.

**Saber** qué hacer y **sentirse** dispuesto, capaz y cómodo para brindar servicio a las víctimas de violencia sexual son dos cosas distintas. Existen razones para sentir incomodidad

sobre las que podemos trabajar para mejorar nuestros servicios. Si tenemos temor de decir algo incorrecto o tenemos ansiedad porque nunca antes trabajamos con una población en particular, es aceptable siempre y cuando hagamos el intento. Nunca es aceptable negar los servicios a cualquier sobreviviente o negarse a trabajar con ciertas poblaciones. La discriminación es una antítesis de nuestro movimiento, carece de ética y está prohibida por VAWA.

Queremos proveer un buen servicio pero simplemente no sabemos cómo. El primer paso es identificar qué es lo que nos produce incomodidad o nerviosismo. Una vez que identificamos qué nos produce nerviosismo, debemos buscar la capacitación y los recursos sobre ese tema para ganar confianza. Pruebe hablar con su supervisor y hacer práctica de roles con otros miembros del personal hasta que gane más confianza. Incluso si tiene un colega que siente comodidad para trabajar con sobrevivientes de una población en particular, todavía debe realizar trabajo interno para que puedan brindar apoyo a todos los sobrevivientes. Todos los empleados de la organización deberían poder brindar el servicio a todas las comunidades de sobrevivientes, aun cuando algunos empleados puedan hacerlo en mayor medida (como por ejemplo, un defensor que se especializa en servicios para ancianos).

¿Qué opina acerca de brindar servicio a grupos distintos de sobrevivientes? ¿Qué le produce nerviosismo o miedo? ¿Qué le ayuda a ganar confianza?

## Fortalezca Su Práctica

Sobrevivientes	Mis sentimientos
Niña menor de 13 años agredida por su tío	
Mujer adulta agredida por un vecino y sus amigos	
Mujer lesbiana agredida recientemente por su ex novia	
Adolescente masculino de entre 13 y 18 años agredido por un amigo	
Mujer de más de 65 años agredida por su hijo adulto	
Hombre adulto agredido por su colega	
Mujer transgénero agredida por su pareja	
Una hombre con una discapacidad del desarrollo agredido por un cuidador	
Una mujer que usa drogas/alcohol, lesiones autoinflingidas u otro mecanismo de afrontamiento similar para tratar de superar la agresión sexual	
Adulto sobreviviente de abuso sexual infantil que comienza una nueva relación sexual consensuada	

---

## Los defensores demuestran respeto y bondad.

Como defensores, se espera que tengamos muchos conocimientos de información técnica: procedimientos penales, presentación de órdenes de protección, protocolos de exámenes de emergencia, y la lista sigue. A veces, nos vemos tan estancados como proveedores de información técnica que olvidamos el hecho de simplemente estar presentes para los sobrevivientes. Proveer información es una de las partes del servicio de auxilio. También proveemos respeto, validación de las emociones, de los temores y de los pensamientos, una relación segura, confidencial y establecida profesionalmente, una conexión con personas seguras (incluyéndonos a nosotros) y esperanza para el futuro. Con frecuencia pensamos que el servicio de auxilio es algo concreto que podemos hacer por los sobrevivientes pero lo más importante son estos aspectos intangibles de nuestro trabajo.

El servicio de auxilio es algo distinto de la terapia y otras intervenciones especializadas, y desempeña un rol importante en la recuperación. No importa cuándo hayan ocurrido las victimizaciones sexuales, el servicio de auxilio tiene un rol en las vidas de los sobrevivientes. El servicio de auxilio no consiste sólo en acompañar a una persona al tribunal o llevar a un sobreviviente a realizar un examen forense. El servicio de auxilio consiste en ayudar a los sobrevivientes a encontrar el camino que deben tomar para su recuperación y a la vez proteger su dignidad y su privacidad, lo cual no siempre involucra el tribunal y el hospital. Sin importar acerca de qué hablamos o la información que les proveemos a los sobrevivientes, siempre podemos proveer

el respeto, la conexión, la esperanza y la comprensión. Con estas destrezas, podemos proveer intervención ante crisis y un soporte permanente para todas las víctimas de agresión sexual, incluyendo los sobrevivientes que usan drogas/alcohol, lesiones autoinflingidas u otro mecanismo de afrontamiento similar para tratar de superar la agresión sexual. Podemos ayudar a cualquier persona que se presente como ser querido (pareja, familia, amigo, etc.) de los sobrevivientes de violencia sexual. Un defensor rural le contó al personal de RSP acerca de su trabajo con padres de niños victimizados. La agencia de este defensor creó un grupo de apoyo de primer contacto, establecido cuidadosamente para proteger la confidencialidad, para padres cuyos hijos fueron victimizados por el mismo perpetrador. Se invitó a las familias a reunirse y presentarse con nombres reales o falsos y compartir las dificultades que enfrentan para ayudar a sus hijos. La agencia proporcionó soporte emocional a los padres, educación acerca de violencia sexual y proporcionó un espacio seguro para que las familias exploren sus emociones.

En el núcleo de todo lo que hacemos en el servicio de auxilio encontramos el respeto y la comprensión. Es posible que no tengamos la certeza inmediata de cómo ayudar a un sobreviviente en particular en cuanto a la información técnica o los recursos concretos. Es posible que no sepamos inmediatamente qué servicios necesita de los asociados comunitarios o de nosotros. Eso es normal. En este momento, lo que el sobreviviente necesita es saber que creemos en él y que nos preocupamos. Hay algunas cosas que podemos hacer:

- Respire profundamente. Eso le da tiempo para preparar su mente y recordar el resto de estos pasos.
- Explique los servicios y la confidencialidad, de modo que se entiendan los límites de esta relación segura.
- Haga saber al sobreviviente que sus sentimientos y su confusión son algo normal. Explique que usted entiende por qué es difícil hablar acerca o incluso entender lo que está pasando. Dígame que puede tomarse su tiempo y que no hay ninguna presión sobre él.
- Agradézcale por ser franco y valiente. Se requiere una gran fortaleza para hablar de la forma en que lo acaba de hacer y que nosotros podemos brindarle apoyo, demostrando el respeto por su fortaleza.
- Pregunte qué sería útil para él. La violencia sexual anula las facultades y la voz de las personas. A pesar de que el sobreviviente está bien ahora, estos recuerdos hacen resurgir sentimientos de impotencia y silencio. Nos preocupamos por el sobreviviente, ayudándolo a encontrar su fuerza. Para encontrar su fuerza se empieza con simplemente tomar decisiones acerca de su relación con usted.

Estos pasos —dar un respiro, establecer límites, validar los sentimientos, elogiar las fortalezas y potenciar las facultades— dan resultado en casi todas las conversaciones.

Otra forma de mostrar respeto y bondad es usar nuestra comprensión acerca del trauma y hacer que nuestras agencias tengan los conocimientos sobre la traumatización. “Los sistemas de servicios humanos se convierten en servicios con apoyo para trauma al incorporárseles en todos los aspectos de la provisión del servicio, el conocimiento de la preponderancia y el impacto

del trauma y las complejas vías posibles para el restablecimiento y la recuperación” (Fallot & Harris, 2009). El servicio con apoyo para trauma es una aplicación de los conocimientos del trauma a un sistema completo o agencia. Puede servir en cualquier sistema o agencia, al contrario de los *servicios especializados en trauma*, los cuales “manejan directamente el trauma y su impacto y facilitan la recuperación después del trauma” para los sobrevivientes individuales (Fallot & Harris, 2009). El objetivo de un sistema con apoyo para trauma, sea un centro de atención de crisis por violación, programa de violencia doméstica, hospital, refugio por falta de hogar o centro de tratamiento de abuso de sustancias, es infundir los elementos de los cuidados con apoyo para trauma en cada contacto, espacio, actividad y relación de la agencia (Fallot & Harris, 2009; Elliot y otros, 2005). Un programa de Tennessee descubrió que “el traspaso a los cuidados con apoyo para trauma (TIC) fueron una transición importante pero delicada. Los defensores llegan a este trabajo con sus propias ideas, conocimientos y sesgo. En nuestra agencia, la implementación de los cuidados TIC representaron un traspaso de la forma en que muchos defensores realizan este trabajo. El cambio es difícil para todos pero nuestra agencia avanzó y se concentró no sólo en la capacitación individual sino en crear una cultura de agencia que abarcara los cuidados TIC. Este enfoque ha puesto a los cuidados TIC al frente de los servicios de auxilio que proveemos.” El restablecimiento después del trauma es la meta primaria de los cuidados con apoyo para trauma y esa meta sólo se puede lograr brindando apoyo a la persona de forma integral. Los defensores de apoyo para trauma proveen opciones a los sobrevivientes respecto a lo que eligen porque los defensores saben cuáles son las decisiones del sobreviviente que no fueron respetadas en el pasado. Los administradores de cuidados con apoyo para

trauma saben que las experiencias personales de violencia sexual pueden afectar la forma en que el personal responde a la traumatización vicaria. Saben que los sobrevivientes son afectados por la traumatización vicaria de la misma forma que cualquier persona pero que pueden tener distintos recursos y destrezas de afrontamiento que el personal que no es sobreviviente. Vea la publicación de RSP en *Servicios para Adultos Sobrevivientes de Abuso Sexual Infantil* y las publicaciones de RSP y de NSVRC de *Construyendo Puentes de Cuidados: Una Guía para los Programas de Servicios de Asistencia a Víctimas de Agresión Sexual* para obtener más información acerca del servicio con apoyo para trauma.

El servicio con apoyo para trauma consta de seis elementos básicos aplicados a todas las actividades e interacciones con los clientes de la agencia y con los trabajadores de la agencia (Fallot & Harris, 2009; Elliot, y otros, 2005). Los seis elementos son la seguridad, la confianza, la elección, la relevancia cultural, la colaboración y la potenciación, como se ilustra en esta tabla:

Elemento	Ejemplos
<b>Seguridad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Las relaciones seguras con coherentes, predecibles, no violentas, no humillantes, no culpabilizantes y respetuosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proveen apoyo constante a través de una línea de ayuda las 24 horas.</li> <li>Ofrecen espacios privados para que los sobrevivientes se reúnan con los defensores.</li> <li>La organización provee explicaciones escritas claras acerca de la confidencialidad a todos los sobrevivientes.</li> <li>El personal se tiene seguro en el trabajo, en todos los sitios de trabajo.</li> <li>El personal se adapta a las señales de incomodidad o ansiedad de los clientes y sabe cómo responder.</li> </ul>
<b>Confianza</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los trabajadores reconocen el impacto duradero y dominante de la violencia.</li> <li>Las relaciones tienen límites claros y roles definidos.</li> <li>El personal comparte información con los sobrevivientes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proveen una explicación a todos los sobrevivientes de nuestro rol definido de servicio de auxilio.</li> <li>Mantienen y protegen la confidencialidad de cada sobreviviente.</li> </ul>

<p><b>Relevancia Cultural</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los trabajadores toman en cuenta los factores sociales y políticos de la vida del sobreviviente.</li> <li>• Los trabajadores saben que el significado de la violencia y los recursos para el restablecimiento varían según las culturas.</li> <li>• Los trabajadores y las agencias están predispuestos a aprender y formular preguntas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetan el nombre elegido y los pronombres del género que ofrecen los sobrevivientes.</li> <li>• Realizan las derivaciones apropiadas a las organizaciones culturalmente específicas dentro de su comunidad que puedan asistir en el restablecimiento del sobreviviente.</li> </ul>
<p><b>Colaboración</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La agencia y los trabajadores utilizan un enfoque de asociación para brindar los servicios.</li> <li>• La colaboración con los sobrevivientes les otorgan a los trabajadores nuevas fuentes de conocimiento y fortaleza.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proveen múltiples oportunidades para que los sobrevivientes se contacten y busquen apoyo.</li> <li>• Reconocen la fortaleza de los sobrevivientes y usan esta fortaleza para desarrollar su resistencia vicaria.</li> <li>• Brindan a los sobrevivientes las oportunidades de relacionarse con otros sobrevivientes y ofrecer soporte mutuo.</li> </ul>
<p><b>Atribución de Poder</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los defensores buscan desarrollar la fortaleza porque la identificación y el uso de las fortalezas desarrolla más fortaleza.</li> <li>• Exaltan a la persona de forma integral.</li> <li>• Validan la resistencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brindan oportunidades de potenciación a los sobrevivientes como asesor de la agencia.</li> <li>• Validan las elecciones tomadas por los sobrevivientes incluso cuando usted no está de acuerdo con ellas.</li> <li>• Destacan las fortalezas del sobreviviente de la forma en que usted las ve.</li> </ul>
<p><b>Poder de elección &amp; Control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las elecciones, incluso las más simples, son valiosas porque la experiencia personal de la elección desarrolla la capacidad de dirigir la vida y la ilusión.</li> <li>• Brindar el poder de elegir fomenta las relaciones seguras.</li> <li>• Las elecciones deben ser conscientes, intencionales y expresadas verbalmente.</li> <li>• La agencia hace participar a los sobrevivientes en el programa de evaluación y diseño.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proveen una oportunidad para que los sobrevivientes evalúen los servicios que reciben.</li> <li>• Ofrecen la posibilidad de elegir dónde sentarse o en qué salón se van a reunir.</li> <li>• Respetan y apoyan completamente las decisiones que toman los sobrevivientes sobre cuidados de salud y justicia.</li> </ul>

---

## Los defensores alientan la autodeterminación y la autonomía de los sobrevivientes. Los defensores colaboran con los sobrevivientes.

La violencia sexual —cualquiera sea el acto específico de violencia— está relacionada con el silencio y la impotencia. El servicio de auxilio es una asociación con los sobrevivientes que restaura la voz, el poder de elegir y la capacidad del sobreviviente.

Los defensores son como una hoja de ruta para los sobrevivientes, en lugar de ser como un sistema de GPS. Cada sobreviviente sabe qué significa para ellos la recuperación o la justicia. No podemos decirles cómo llegar a ellos porque no es nuestra travesía. Podemos ayudar a los sobrevivientes a atravesar las secuelas de la violencia sexual brindándoles nuestros conocimientos acerca de los sistemas, las opciones, las reacciones y la capacidad para elegir. Ayudamos escuchando los conocimientos que adquirieron los sobrevivientes en su vida, acerca de sus deseos, sus temores y sus esperanzas.

Nuestra capacidad de ayudar a los sobrevivientes a atravesar su propia travesía personal hacia la recuperación depende del conocimiento que nosotros recabemos y de las destrezas que pongamos en práctica. Debemos entender cómo funcionan los múltiples sistemas (de justicia penal, el servicio de auxilio, los servicios sociales y los cuidados de salud) respecto a la violencia sexual, y poseer los conocimientos para aumentar las opciones para los sobrevivientes de violencia sexual. Ayudamos al sobreviviente a organizar el trauma y las opciones disponibles. Con frecuencia, esto significa reducir el paso

y hacer saber al sobreviviente que se pueden tomar todo el tiempo que necesiten para pensar, llorar o cuidarse. Con frecuencia, los sistemas en los que trabajamos quieren que el paso sea rápido, pero siempre hay tiempo para que los sobrevivientes se dediquen a cuidarse. Hable con el sobreviviente acerca de qué es urgente y qué puede esperar. ¿Qué es lo más importante para ellos ahora? ¿Qué decisiones, de existir alguna, deben ser tomadas hoy? Podemos proveer información para ayudar a los sobrevivientes a establecer prioridades. Un defensor de Iowa dijo, “trabajé con una sobreviviente que quedó embarazada a raíz de la agresión sexual. Tenía la gran dificultad de decidir si se sentía capaz de quedarse con el niño, si debía darlo en adopción o si podía hacer un aborto. Hablamos acerca de los beneficios de cada opción así como de qué la atemorizaba acerca de cada opción. Seguía luchando y el próximo día organizamos consultas con una clínica local que pudiese proveer el aborto de forma gratuita, un servicio de adopción y un centro de embarazo con paternidad compartida para que pudiese obtener las respuestas a todas sus preguntas. Al final tomó la decisión que le consideró que era la correcta para ella.”

Podemos proveer las opciones a los sobrevivientes y luego respetar las decisiones que tomen. Es importante comunicar siempre todas las opciones y darle igualdad de condiciones a cada opción. Por ejemplo: “Podemos reunirnos en mi oficina. ¿Quiere que deje la puerta abierta o cerrada? Por favor, siéntese en cualquier lugar que le parezca cómodo.” En toda interacción, no importa

cuán trivial parezca, dar todas las opciones es importante para restaurar el sentido de control y de acción del sobreviviente.

Como defensores, tenemos la responsabilidad de brindar asistencia a los sobrevivientes pero nunca a costa del sobreviviente mismo. Nunca debemos impulsar o persuadir al sobreviviente para que avance en el sistema judicial penal con la esperanza de prevenir más victimización por parte del perpetrador. El único responsable de garantizar que no hayan más agresiones sexuales es el perpetrador.

La atribución de poder suele producirse cuando podemos hablar acerca de los resultados que están completamente bajo el control del sobreviviente. Las condenas penales pueden ser de ayuda para el restablecimiento pero no pueden convertirse en la medida del éxito en el que confiamos porque no dependen del sobreviviente. Un sobreviviente que testifica en juicio está demostrando valentía y esa experiencia puede ayudarlo en su restablecimiento pero no tenemos control en el resultado de que el perpetrador sea declarado culpable. La fuerza surge del coraje del sobreviviente al hablar y no de la decisión del tribunal. Un sobreviviente que le cuenta a su padre lo que le pasó y le pide que le crea y que le ayude es también es un acto notable y de gran valor. No tenemos control en si el padre reacciona para brindar apoyo o no. El sobreviviente que no habló con amigos, familiares o la comunidad y logra superar una reunión familiar desencadenante, posee una fortaleza notable. No podemos controlar la respuesta de la familia ante la actitud del sobreviviente durante la reunión, pero podemos elogiar al sobreviviente por su valentía. Nuestro trabajo es proveer apoyo acerca de los aspectos de estas situaciones que puedan ser dolorosos o difíciles, y recordar al sobreviviente que lo que

ha hecho es extraordinario. Exalte la fortaleza que requirió tener esa conversación, porque nadie puede quitarle eso.

También buscamos capacitación acerca de las destrezas de servicio de auxilio, como la escucha activa, la empatía, el desarrollo de buenas relaciones, la atribución de poder y la colaboración. Aprendemos acerca de las políticas y los procedimientos de nuestra agencia respecto a los servicios para los sobrevivientes de violencia sexual. También adquirimos conocimientos acerca de cómo brindar apoyo a los sobrevivientes de distintos tipos de violencia sexual, las secuelas emocionales de la violación, el servicio de auxilio médico y legal de emergencia, el servicio de auxilio médico y legal a largo plazo, y los servicios disponibles en nuestras comunidades. Teniendo conocimientos en estos temas, los defensores pueden asistir a una amplia gama de sobrevivientes de violencia sexual y desarrollar una sólida base para mejorar su educación. Podemos usar esta base para analizar temas de violencia sexual con los asociados de la comunidad que proveen servicios para sobrevivientes de violencia sexual en campos tales como la atención sanitaria, las fuerzas de policía y los educadores.

## Fortalezca Su Práctica

Veamos la historia de Sarah y pensemos acerca de cómo podemos ayudarla a encontrar su camino.

Sarah es una estudiante universitaria estadounidense de raza negra de 19 años de edad. Sarah saca buenas notas y tiene un círculo de amigos de confianza. Conoció a Sarah en la sala de emergencias. Hoy, ella viene a reunirse con usted junto con su madre y su hermana, en quien confía mucho. No toma demasiado alcohol pero le gusta “salir” cada dos semanas. Fue a una fiesta en una casa hace unas semanas y tomó varios tragos. Un conocido de su clase —una clase con asistencia numerosa— la violó en el piso de arriba de esa casa. Sarah estaba consciente durante la agresión pero estaba tan intoxicada que no podía moverse o defenderse. Dijo varias veces “No podía mover el cuerpo. No podía hacerlo funcionar.” Sarah le contó lo que pasó a algunos de sus amigos pero no a todos. Ha tenido dificultades para asistir a clase y se le está haciendo cada vez más difícil salir de su dormitorio. Sus notas están bajando y no asistió a un evento familiar porque tenía miedo de manejar sola. El fin de semana pasado, ella y algunos amigos salieron a un bar y vieron al perpetrador. El perpetrador estaba a cierta distancia pero hizo contacto visual con Sarah y le sonrió. Sarah se desmayó y un amigo tuvo que sacarla del bar.

Con un colega, analice o realice una práctica de roles con la historia de Sarah. Explore un problema en el que puede ayudar a Sarah a comenzar a planificar y ejercer su autodeterminación. Ayude a Sarah a identificar al menos tres acciones a elegir. Los ejemplos pueden incluir que Sarah obtenga apoyo de sus amigos o que se quede en cama donde se siente más cómoda y segura.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Los defensores evalúan la situación y responden apropiadamente.

Los defensores capacitados tienen acceso a múltiples opciones de intervención y apoyo, lo cual significa que hacemos una pausa, tomamos aliento y entendemos la situación actual. Así podemos identificar nuestras respuestas con lo que entendemos. Necesitamos entender cómo funcionan los múltiples sistemas respecto a la violencia sexual. Conectamos a los sobrevivientes con los recursos de la comunidad en el momento apropiado. Es en ese momento en el que nuestro conocimiento de todos los servicios de los sistemas médicos, de justicia penal y civil, y de las opciones del servicio comunitario para las víctimas de violencia sexual entran en acción. Cada sobreviviente transita su propio camino, por lo tanto necesitamos saber cómo son estos caminos. Conocer la gama de opciones médicas, por ejemplo, nos ayuda a responder apropiadamente a una gama de problemas de salud de largo y corto plazo. En conjunto con un sobreviviente, evaluamos qué cuidados médicos son los más apropiados y más cómodos para ella. Luego, puede responder ofreciendo las mejores opciones disponibles. Lea la historia de Devin y piense cómo quiere ayudarlo ahora mismo.

Devin, un hombre estadounidense de raza negra de cincuenta años, lo llama por la línea directa después de padecer retrospectivas. Es un cliente de hace mucho tiempo que llama al centro en cierta ocasión a través de la línea directa. Usted sabe, por experiencia, que Devin sufrió años de abuso sexual por parte de su difunto abuelo. No menciona ningún dato específico sobre él

o sobre el abuso en esta llamada, simplemente las retrospectivas y el miedo que siente ahora. Devin tiene migrañas y enfermedad de Crohn, una enfermedad gastrointestinal crónica. Hoy sufrió pánico después de las retrospectivas y no puede calmarse. Le dice, “no va a parar, no va a parar. Por favor, haga que se detenga...” No se siente a salvo y tiene miedo de moverse de la silla donde está sentado ahora. Hace tres horas que no se para de la silla, a pesar de que necesita ir a tomar sus medicamentos. Trató de rezar y trató de comunicarse con el diácono de su iglesia, quien siempre logra calmarlo y hacer que se sienta a salvo, pero no atendió el teléfono. Devin está muy agitado y desconsolado, incluso después de hablar con usted durante un rato.

En este momento actual de crisis, lo que podemos hacer es:

- Elogiarlo por su fortaleza y por comunicarse.
- Ofrecerle técnicas y nociones de relajación.
- Analice o ayude a crear un plan básico de afrontamiento con Devin.

Devin tiene muchos problemas que enfrentar, y a veces tendemos a tratar de resolver todo o comenzar a hacer planes. En este momento de crisis, sin embargo, la mejor forma en que podemos ayudar a Devin es escuchándolo y simplemente estar presentes. Podemos ayudar a Devin con otros problemas tales como los medicamentos, la familia o la fe, después de que encuentre su equilibrio emocional y que pueda volver a conectarse con su fortaleza.

Evaluar la situación y seleccionar la herramienta correcta de nuestro conjunto de herramientas son dos de las destrezas de servicio de auxilio más importantes. Este par de destrezas gemelas se agudiza con el tiempo y escuchando a su comunidad. Usamos nuestras destrezas de

varias formas distintas. Cuando estamos ante un sobreviviente en crisis, prestamos atención a lo que el sobreviviente necesita ahora y a qué es lo importante a largo plazo. Escuchamos para identificar una variedad de formas en que nosotros y la comunidad podemos ayudar.

## Fortalezca Su Práctica

A veces, entramos en el hábito de trabajar sólo con los asociados obvios: el personal judicial penal y los proveedores de cuidados médicos de emergencia. Nuestro servicio de auxilio se hace más creativo y poderoso cuando expandimos nuestras conexiones en la comunidad.

Tómese unos minutos para pensar acerca de las conexiones en su comunidad:

- ¿Con quién tiene conexiones?
- ¿De qué forma estas conexiones fortalecen sus servicios de asistencia a víctimas de agresión sexual?
- ¿Hay alguna conexión de la comunidad que necesite ser revitalizada?
- ¿Puede hablarles este mes para forjar nuevos vínculos creativos?

Cuando nos hacemos más creativos y poderosos, estamos mejor equipados para atender las necesidades únicas de los sobrevivientes que padecieron victimizaciones múltiples y tienen necesidades complejas.

[illegible]

---

## Los defensores crean canales seguros para entablar la conversación.

“Me violaron.” Esa debe ser una de las frases más difíciles de decir en voz alta. Crear un espacio seguro e imparcial para los sobrevivientes sienta los cimientos de una relación de servicio de auxilio de confianza y exitosa. Cuando sea que el sobreviviente esté listo para hablar, necesitamos estar listos para escuchar plenamente y apoyarlos completamente en su restablecimiento. La forma en que la gente, incluyendo los defensores, reaccionan cuando un sobreviviente les informa acerca de la violencia influye significativamente en cómo el sobreviviente avanza en su proceso de restablecimiento.

Los defensores sólidamente capacitados saben cómo hablar acerca de la violencia sexual con los sobrevivientes individuales. Las destrezas necesarias para hablar con los sobrevivientes individuales puede diferir de las destrezas necesarias para hablar con la comunidad. Cuando hablamos con nuestra comunidad, proveemos nuestras definiciones amplias de violencia sexual y hacemos referencia a las estadísticas nacionales y locales acerca de la preponderancia de la violencia sexual. Sin embargo, es posible que los sobrevivientes de violencia sexual que acceden a nuestros servicios no se refieran a sus experiencias como violación, agresión sexual o violencia sexual. Con el tiempo, puede serle útil a un sobreviviente poner su experiencia en el contexto más amplio de las definiciones de violencia sexual y las estadísticas. Sin embargo, por el momento, podemos escuchar, utilizar el lenguaje del sobreviviente, proveer soporte emocional y analizar las opciones disponibles.

Como defensores en agencias de servicio dual/múltiple, sabemos que muchos sobrevivientes experimentan múltiples formas de violencia. Muchos sobrevivientes de violencia doméstica, por ejemplo, sufrieron violación por parte de parejas agresivas, por parte de un conocido o durante su niñez. Cuando una persona se presenta como víctima de violencia doméstica, debemos poder evaluar con precisión y responder de manera efectiva a cualquier experiencia de violencia sexual que la persona haya tenido dentro del contexto de la relación íntima de pareja o en cualquier otra situación totalmente distinta. Algunos sobrevivientes de agresión sexual reciente también sufrieron violación en su niñez. Para ayudar al sobreviviente como persona integral, debemos estar predispuestos para ante la experiencia de su vida completa. También debemos poder ayudarlo a sentirse a salvo para expresarse.

Los defensores también saben que es muy difícil hablar sobre violencia. Con frecuencia, los sobrevivientes no saben cómo expresarse ante nosotros acerca de las experiencias pasadas de violencia sexual. Los defensores sólidamente capacitados entienden y utilizan las técnicas de evaluación para llegar a conocer al sobreviviente como persona integral. Podemos evaluar y formular las preguntas apropiadas respecto al impacto de la victimización sexual ocurrida a lo largo de la vida del sobreviviente. La evaluación suena algo delicado e incluso invasivo para muchos de nosotros. Con evaluación, simplemente queremos decir “llegar a conocer al sobreviviente como persona integral.” La

evaluación no comprende llenar formularios o encasillar al sobreviviente en clasificaciones cerradas. Por el contrario, la evaluación es un conjunto de preguntas que usted se formula mentalmente y que pregunta o a las que se remite cuando sea apropiado. Podemos analizar la violencia sexual con estas preguntas:

- ¿Alguien alguna vez le hizo algo de forma sexual que le haya hecho sentir incomodidad?
- ¿Alguien alguna vez lo tocó sin su permiso de una forma que le haya hecho sentir incomodidad?
- Para ayudarnos a entender el panorama completo y ayudarlo a obtener los mejores servicios ¿puede decirnos si le pasó algo así antes, incluso en su infancia? No necesita contarnos ninguno de los detalles si no quiere.

También podemos pensar en la evaluación de formas distintas a la conversación abierta, o establecer un espacio seguro para las futuras conversaciones. Estas son algunas formas de iniciar la conversación útiles para su trabajo de servicio de auxilio:

- A veces, ciertas cosas que suceden ahora pueden traer recuerdos o sentimientos acerca de cosas que sucedieron hace mucho tiempo. Si ve le pasa eso, por favor, tenga en cuenta que puede hablar conmigo acerca

de cualquier cosa. (Reemplace “cosas” con una palabra que sea más apropiada o cómoda para cada sobreviviente y defensor, prestando especial atención a qué palabras son seguras para los sobrevivientes).

- Nuestra agencia trabaja con personas que fueron dañadas de muchas formas distintas. Ayudamos a personas que experimentaron \_\_\_\_\_, como usted, gente que experimentó otras formas de violencia como adultos, y gente que fue dañada/abusada sexualmente en su niñez. Conocemos a muchas personas que fueron dañadas en más de una forma. Por favor, tenga en cuenta que puede hablar conmigo acerca de cualquier cosa que le esté sucediendo o que le haya sucedido en el pasado.

Crear vías seguras para la conversación también significa encontrar nuevas formas de mostrar sus prioridades a su comunidad. Tómese tiempo para pensar acerca de las interacciones que tiene con los sobrevivientes y con los miembros de la comunidad en sus agencias, en las reuniones comunitarias, y en actividades de activismo y concienciación en las que participa su agencia. Presente eventos, hable en los medios e interactúe con la comunidad en el Mes de concienciación sobre la agresión sexual en igual medida que para el Mes de concienciación sobre violencia doméstica.



## Fortalezca Su Práctica

La creación de nuevas vías de conversación se produce de muchas formas. Podemos incluso crear estas vías con nuestros espacios físicos. Observe los afiches y los libros que tiene en su oficina. ¿Qué les dicen acerca de usted y de los servicios a los sobrevivientes? Pruebe mostrar recursos específicamente relacionados a la violencia sexual en su sala de espera, en los baños y en espacios en los que se reúne con los sobrevivientes.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

---

## Los defensores participan de la autoreflexión y la evaluación del servicio.

Ahora usted ya sabe qué importante es tener confianza en su juicio, en sus destrezas y en su capacidad para trabajar con los sobrevivientes de violencia sexual, y adquirir la capacitación necesaria para hacerlo. Sabe que usted quiere sentir tranquilidad y confianza en sus capacidades. Una de las cosas más maravillosas del servicio de auxilio es nuestra capacidad de ayudar a los sobrevivientes a mirar en su propio ser para encontrar su fuerza y su voz. Actuando como sus animadores, su hoja de ruta en el proceso de atribución de poder, les proporcionamos a los sobrevivientes las herramientas que necesitan para encontrar su camino hacia la felicidad y la integridad en sus propios términos. ¿No deberíamos hacer la misma profunda observación interna para encontrar nuestra fortaleza y nuestro poder como defensores? Sólo podemos potenciar a otros cuando nos conectamos con nuestra propia fuerza y nuestra voz. Nos conectamos con nuestra fuerza, en parte, observando nuestro trabajo y pensando críticamente acerca de las técnicas y los enfoques que usamos en el servicio de auxilio.

Podemos hacer un poco de reflexión tomándonos unos minutos al final del día, o de la semana, para pensar acerca de lo que salió bien, acerca de lo que tal vez deseaba que saliera de forma distinta y acerca de lo que aprendió. También aprendemos cuando participamos de la evaluación del servicio con los sobrevivientes y los miembros de la comunidad. La evaluación prepara el camino para el cambio organizacional o personal exitoso, y nos ayuda a saber qué estamos haciendo bien para poder hacer

más de lo mismo. Asimismo, la evaluación le otorga a los sobrevivientes y a los miembros de la comunidad una voz en nuestras agencias basadas en potenciación. No podemos saber si los servicios están atendiendo las necesidades de los sobrevivientes si no preguntamos. Solicitar continuamente a los sobrevivientes su opinión acerca de nuestros servicios es la única forma en que podemos garantizar que nuestros servicios estén enfocados en el sobreviviente. No podemos conocer la totalidad de nuestra fortaleza como defensores a menos que escuchemos qué es lo que los demás ven en nosotros. No podemos tener la certeza de que estamos ejerciendo nuestra misión cada día si no evaluamos nuestras acciones. Un programa rural de Mississippi usa una encuesta sobre restablecimiento, mediante la cual le piden a los sobrevivientes que respondan las preguntas sobre los servicios de auxilio que reciben y sobre cómo respondieron las fuerzas policiales, el personal médico y su propia familia y sus amistades. Los defensores lograron adaptar los servicios de acuerdo con los resultados de la encuesta.

La evaluación no nos dice únicamente lo que hicimos mal sino también lo que hicimos bien. Nuestro trabajo de servicio de auxilio suele ser no lineal, por lo tanto puede ser difícil ver cuándo produjimos un impacto en la vida de alguien. Como lo expresó un defensor rural de Florida: “Trabajé cada semana con los sobrevivientes de la cárcel de mi comunidad durante casi un año. No me daba cuenta de si mi trabajo había producido algún impacto positivo en los sobrevivientes de la cárcel. Entonces, di

un paso al costado y pude reconocer algunas mejoras y cambios en la forma en que actuaban y se dirigían a las personas. Simplemente, no me había tomado el tiempo de observarlo.” Poder observar el fruto de nuestra labor puede ayudarnos a sustentar el trabajo que hacemos.

Puede ser intimidante exponernos a la crítica pero es importante para nosotros tener en mente que es una forma útil de evaluar nuestro trabajo. Puede parecer incómodo pedirles a otros, especialmente a los sobrevivientes,

que nos evalúen. Hay métodos compasivos y respetuosos de evaluación. La evaluación formal e informal nos muestra nuestras fortalezas, mejora nuestra práctica y faculta a los sobrevivientes y a los asociados de la comunidad haciendo que participen en la agencia. Lea la publicación de RSP de *Evaluación del Programa y Escuchar a Nuestras Comunidades: Herramientas para la Evaluación* para obtener más información.



## Fortalezca su Práctica

¿Qué puede obtener de la evaluación del servicio?

---

---

---

---

¿De qué forma puede beneficiar la evaluación del servicio a los siguientes grupos?

*Los sobrevivientes a quienes brinda servicio:*

---

---

---

*Su personal y los voluntarios*

---

---

---

*Su directorio:*

---

---

---

*Su comunidad:*

---

---

---

---

## Los defensores se cuidan entre sí y nos cuidan a nosotros.

¿Tiene un sistema de apoyo en actividad en su agencia que le brinde asistencia respecto a cualquier traumatización vicaria que experimente? La traumatización vicaria es la forma en que el cuerpo, la mente, el espíritu y nuestras relaciones reaccionan o reciben el impacto de una desesperación profunda y un dolor que presenciamos cada día cuando trabajamos con los sobrevivientes. La traumatización vicaria es un proceso que es acumulativo y que se acrecienta con el tiempo con los recuerdos que se obtienen por escuchar las experiencias traumáticas de los sobrevivientes. Afecta nuestro sentido de la seguridad, la confianza en nosotros mismos y en los demás, la autoestima, la capacidad de conectarnos con los demás y el sentido de control (Richardson, 2001). Este trabajo es difícil, importante y gratificante, pero es difícil. No es casualidad que las manifestaciones de la traumatización vicaria tienen una apariencia similar a las reacciones individuales a la violencia sexual.

Es natural experimentar traumatización vicaria, especialmente cuando se proveen servicios en una comunidad rural. Los defensores rurales suelen estar de turno durante períodos prolongados, tienen cargas de trabajo pesadas y están aislados de sus colegas, lo cual puede sumarse a la traumatización vicaria. Sin embargo, sólo porque es común no significa que no podemos mitigarla. Los defensores rurales también están en una posición única para experimentar la resistencia vicaria. Podemos observar la fortaleza y la esperanza de los sobrevivientes de violencia sexual. Tenemos la oportunidad de presenciar cómo nuestras

comunidades se reúnen para hacer cosas extraordinarias por los sobrevivientes. Podemos adquirir la resistencia que hemos aprendido de los sobrevivientes y usarla para manejar la traumatización vicaria que experimentamos.

Algunos signos de traumatización vicaria que puede experimentar incluyen:

- Respuestas físicas tales como cambios o perturbación del apetito y/o del patrón del sueño y enfermedades crónicas.
- Comenzar, retomar o incrementar el uso de cafeína, nicotina, alcohol o drogas como medio de afrontamiento o de insensibilización de trabajo.
- Sentir ansiedad o frustración con los clientes y los colegas.
- Sentir desolación o paralización, o volverse muy controlador o reglamentador.
- No tener una reacción ante las historias que solían afectarlo o que sus amistades y su familia consideran perturbadoras.
- Reírse de un tipo de humor que antes consideraba ofensivo.
- Sentirse menos disponible o empático ante los problemas de sus amistades o miembros de su familia.

Nuestra fortaleza como defensores viene de ser emocionalmente saludables y equilibrados. Cuando tenemos una buena salud podemos traer al trabajo lo mejor de nosotros cada día. Cada uno de los defensores tiene la responsabilidad de manejar su traumatización vicaria de formas saludables. Las organizaciones tienen la responsabilidad de crear políticas, procedimientos y un ambiente laboral que sea seguro y saludable para los trabajadores. Para

obtener más información acerca de la respuesta individual a la traumatización vicaria, vea, *Trabajo de Cuidado Personal y Traumatización*) o *Trauma Stewardship* por Laura Van Dernoot Lipsky (2009). Para obtener más información acerca de respuesta organizacional a la traumatización vicaria, vea *Prevención Organizacional de la Traumatización Vicaria y Construyendo Puentes de Cuidados: Una Guía para los Programas de Servicios de Asistencia a Víctimas de Agresión Sexual*.

Hay muchas formas en las que podemos afrontar la traumatización vicaria y mantener nuestra salud e integridad, incluyendo:

- Expresar las emociones, las preocupaciones y las alegrías acerca de nuestro trabajo a los colegas y a nuestro supervisor.
- Activar los cinco sentidos: ejercitarse, cocinar, salir a caminar, escuchar música, jugar con su mascota.
- Centrarse en la esperanza: participar en la prevención o el activismo para poner fin a la violencia sexual, el racismo y la opresión.
- Utilizar sus días de vacaciones y tiempo libre fuera del trabajo para relajarse y revitalizarse.
- Crear límites entre el trabajo y el hogar.

También podemos concentrarnos en las historias de fortaleza y esperanza que escuchamos día a día. Los sobrevivientes a quienes brindamos servicio han pasado por cosas terribles. Su fortaleza y su poder

puede ser una inspiración para nosotros. La resistencia no es un don innato sino un patrón de comportamientos que podemos aprender (Hernandez, y otros, 2007). Adquirimos resistencia prestando atención a las estrategias que dieron buen resultado y volviendo a narrar las historias que nosotros contamos. ¿Nos decimos: “Esa fue una llamada difícil y me siento terrible porque no tenía ninguna respuesta para dar” o “Esa fue una llamada difícil, pero el sobreviviente fue tan valiente por llamar y estoy conforme de haber podido escuchar y conectarlo con los recursos locales”? En el primer caso, nos estancamos en nuestra ineptitud y reforzamos un mensaje de impotencia. Sin embargo, el segundo caso, adquirimos fortaleza del sobreviviente y al honrar la escucha activa que realizamos.

Hay muchas estrategias saludables para afrontar la traumatización vicaria. Sin embargo, el exceso de bebida y el uso de drogas minimiza las experiencias con los colegas y nos distancia de los sobrevivientes, y distanciándonos a nosotros mismos de los sobrevivientes burlándonos de ellos son signos de un afrontamiento insalubre. Si se encuentra ejerciendo estos comportamientos u otros que le preocupen, por favor, hable con un colega, un supervisor o un ser querido acerca de su traumatización vicaria.



## Fortalezca Su Práctica

¿Qué hará para cuidarse esta semana?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué cambio realizará en su rutina para ayudarse a practicar la resistencia vicaria?

---

---

---

---

---

---

---

¿De qué forma puede hacer participar a sus colegas en un plan de cuidado personal?

---

---

---

---

---

---

---



# Conclusión

**L**os defensores son personas poderosas. Hacemos muchas cosas y desempeñamos varios roles para los sobrevivientes. Somos la presencia reconfortante en tiempos de crisis, guardianes acérrimos de los derechos de las personas, guías frente a las secuelas de la violencia y agentes de transformación en nuestras comunidades.

Con estas diez destrezas podemos ayudar a los sobrevivientes a encontrar su voz y recobrar su fuerza. Así como los sobrevivientes siguen adquiriendo su fuerza, nosotros también seguimos aprendiendo y creciendo en el servicio de auxilio.

# Recursos

---

[Abriendo Nuestras Puertas: Desarrollar Sólidos Servicios de Asistencia a Víctimas de Agresión Sexual en Agencias de Auxilio de Servicio Dual/Múltiple](#)

[Brindar Apoyo a Lesbianas, Homosexuales, Bisexuales y Personas Transgénero Sobrevivientes de Violencia Sexual](#)

[Centro Nacional de Recursos para la Violencia Sexual](#)

[Construir Asociaciones Significativas: Brindar Apoyo a Sobrevivientes Nativos en las Comunidades Rurales](#)

[Construyendo Puentes de Cuidados: Una Guía para los Programas de Servicios de Asistencia a Víctimas de Agresión Sexual](#)

[Cultivar Prácticas de Integración: Trabajar con Comunidades Rurales de Inmigrantes y Refugiados](#)

[Evaluación del Programa: el Conocimiento es la Mitad de la Batalla](#)

[Herramientas Rurales para la Evaluación de la Agresión Sexual](#)

[Plan de Servicio de Auxilio de Ocho Pasos para Sordos e Hipoacúsicos Sobrevivientes de Agresión Sexual](#)

[Prevención Organizacional de la Traumatización Vicaria](#)

[Proyecto de Intercambio de Recursos](#)

[Servicios para Adultos Sobrevivientes de Abuso Sexual Infantil](#)

[Servicio para Sobrevivientes de Violencia Sexual con Discapacidades](#)

[Su Plan Personal de Resistencia](#)

[Trabajo de Cuidado Personal y Traumatización](#)

# Referencias

---

Black, M.C., Basile, K.C., Breiding, M.J., Smith, S.G., Walters, M.L., Merrick, M.T., Chen, J., & Stevens, M.R. (2011). Encuesta Nacional Sobre Pareja Intima y Violencia Sexual: 2010 Informe Resumido. Atlanta, GA: Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Lesiones.

Elliott, D., Bjelajac, P., Fallot, R., Markoff, L., & Reed, B.G. (2005). Apoyo para Trauma o Negación de Trauma: Principios e Implementación de Servicios con Apoyo para Trauma para Mujeres. *Revista de Psicología Comunitaria* 33(4), pp. 461-477.

Fallot, R. y Harris, M. (2009). Crear Culturas de Cuidados con Apoyo para Trauma: Una Herramienta de Autoevaluación y Planificación. Consultado el 21 de octubre de 2010 en <http://www.medicine.uiowa.edu/icmh/TraumaInformedCare.htm>

Hernández, P., Gangsei, D., & Engstrom, D. (2007). Una Investigación Cualitativa Sobre la Descripción de un Nuevo Concepto. *Proceso Familiar*, 46, 229-241

Centro Nacional de Recursos para la Violencia Sexual (2010). ¿Qué es la violencia sexual? Hoja de datos. Consultado el 9 de junio de 2016 en [http://www.nsvrc.org/sites/default/files/Publications\\_NSVRC\\_Factsheet\\_What-is-sexual-violence\\_1.pdf](http://www.nsvrc.org/sites/default/files/Publications_NSVRC_Factsheet_What-is-sexual-violence_1.pdf)

Centro Nacional de Recursos para la Violencia Sexual y Proyecto de Intercambio de Recursos (2016). Capacitar al instructor: Manual de fundamentos sobre servicio de auxilio para agresión sexual. Manuscrito en preparación.

# Colaboradores

---

Eileen Arnold, Tundra Women's Coalition,  
Bethel, AK

Jessica Hays, Safe Place and Rape Crisis Center,  
Sarasota, FL

Matilda Bee, Tundra Women's Coalition, Bethel,  
AK

Staci Leonard, Family Crisis Services, Garden  
City, KS

Rachel Bruning, Avalon Center, Crossville, TN

Delia Noyola, Safe Place and Rape Crisis Center,  
Sarasota, FL

Marcie Davis, New Mexico Coalition of Sexual  
Assault Programs, Inc.

Donna Richmond, La Piñon Sexual Assault  
Recovery Services of South New Mexico, Las  
Cruces, NM

Patricia Davenport, Our House, Inc., Greenville,  
MS

Valerie Williams, Hope Shores Alliance, Alpena,  
MI

COALICION NACIONAL DE VIOLENCIA SEXUAL  
**Proyecto de Intercambio de Recursos**



---

[www.resourcesharingproject.org](http://www.resourcesharingproject.org)