

X JORNADAS UNIVERSITARIAS
INTERNACIONALES DE SEXOLOGÍA UNED

REDIBUJAR EL CUERPO PÉRDIDO.

PROPUESTA DE AUTOCUIDADO PARA
VÍCTIMAS DE ABUSO SEXUAL

VANESA FALCÓN
GONZÁLEZ

PROGRAMA MODULAR DE
FORMACIÓN EN SALUD SEXUAL

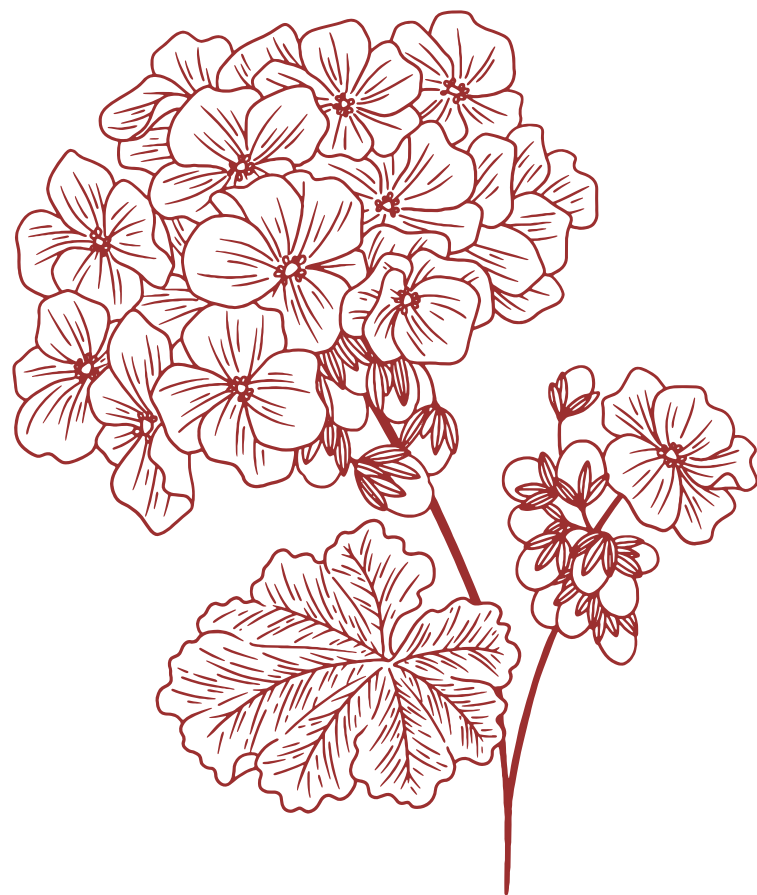
UNED

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



CONTEXTO

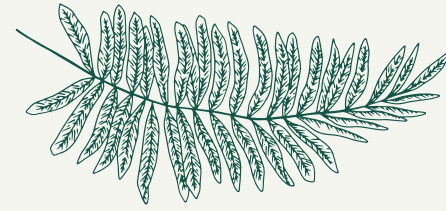
Análisis crítico sobre cómo afecta la violencia sexual a las mujeres de todo el mundo, centrándose en la importancia del cuerpo, y en como la desconexión cuerpo-mente está presente en la mayoría de los casos, ya que en la disociación traumática hay mutilación mental del cuerpo, y aquello que hay que restaurar es la vida del mismo que ha sido retirada tras el trauma.



El cuerpo es el lugar donde se da el abuso, el mismo que debió ser el límite, por ello, resulta de especial interés la parte corporal dentro de las secuelas que muestran las víctimas de abusos sexuales:

- Desconexión del cuerpo
- Actitud de negativa hacia el mismo
- Desdoblamiento
- Insensibilización
- Automutilación
- Alteraciones en la esfera sexual: disfunciones sexuales, pérdida del disfrute, etc.

ENFOQUE



El cuerpo como elemento fundamental para un resultado más íntegro y saludable junto a elementos que contribuyan en la mejora de los tratamientos como:

La atención

El aquí y ahora

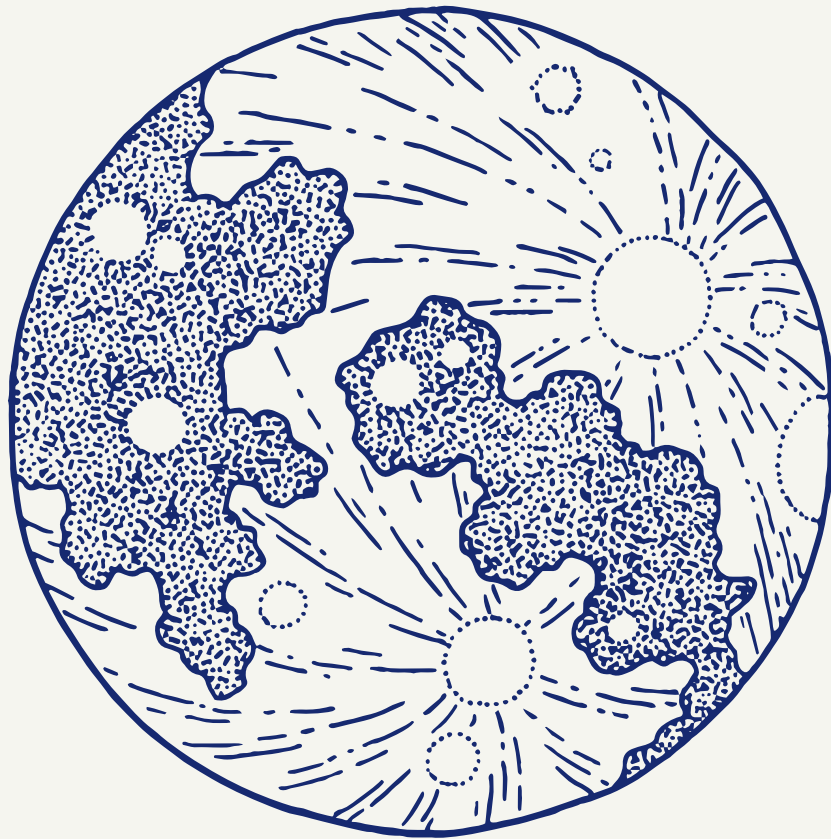
Estados de relajación, respiración y movimiento

Modelos, referentes y/o técnicas:

- Modelo sensorio motriz de psicoterapia (Pat Ogden, Janina Fisher)
- Disciplina del Yoga
- Mindfulness

MODELO SENSORIO MOTRIZ

PAT OGDEN, JANINA FISHER

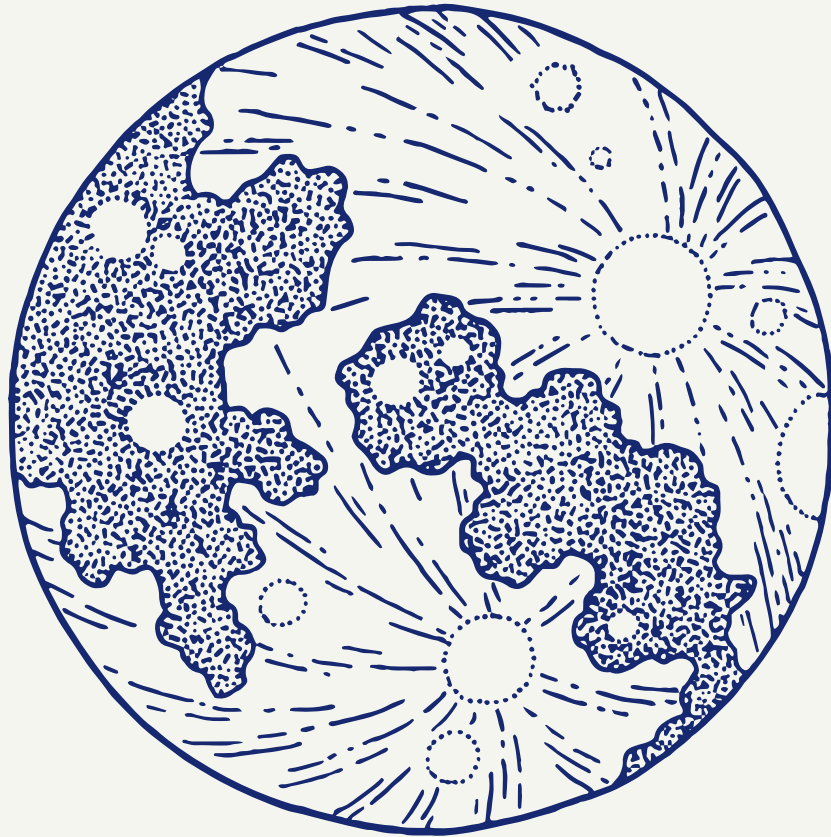


Aproximación al trabajo corporal integrable en psicoterapias de corte verbal. Las autoras centran su aportación en la idea, también planteada por Hugo Bleichmar(2011) entre otros, de que el **cuerpo es un recurso poco explotado en el trabajo psicoterapéutico.**

Elementos:

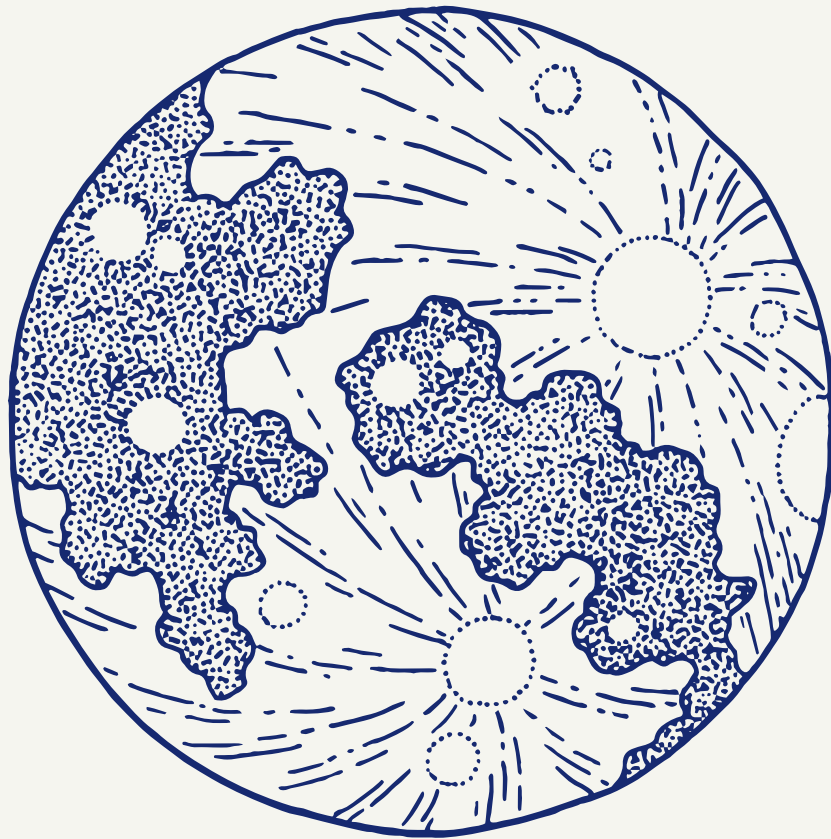
- Conciencia plena dirigida y relacional (técnicas meditativas)
- Atención a la experiencia presente
- Foco en lo que ocurre aquí y ahora

YOGA



La disciplina del yoga sigue una línea corporal que se orienta a la reconexión cuerpo-mente. Según la psicóloga y maestra de yoga Laura Tolbaños, desde un punto de vista terapéutico, el yoga se centra en lograr mantener un estado de equilibrio psicofisiológico a través de un conjunto de técnicas para hacer frente al estrés, reduciendo la activación psicofisiológica y facilitando un estado de calma mental (Tolbaños, Miró e Ibañez, 2016).

MINDFULNESS



Nos ofrece un acercamiento al cuerpo de forma consciente y amable. La inclusión de esta herramienta tiene el potencial de fomentar la consciencia en la persona siendo más receptiva a participar en actividades de autocuidado y a manejar mejor el estrés (Dobkin & Hutchinson, 2013). No obstante, el mindfulness tiene una base de evidencia creciente que demuestra su eficacia para los pacientes de salud mental (Razzaque & Wood, 2016), aunque no se han encontrado estudios relacionados con el trauma o abuso sexual.



CASOS PRÁCTICOS

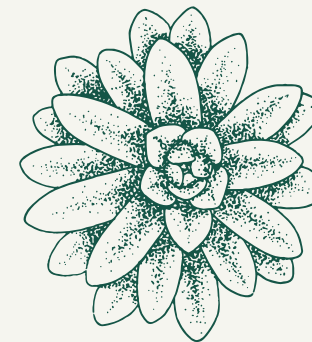
INSTITUTO ESPILL



CASO 1.

MUJER 62AÑOS

Tras el abuso finalizado a los 12 años no ha mantenido relaciones sexo afectivas



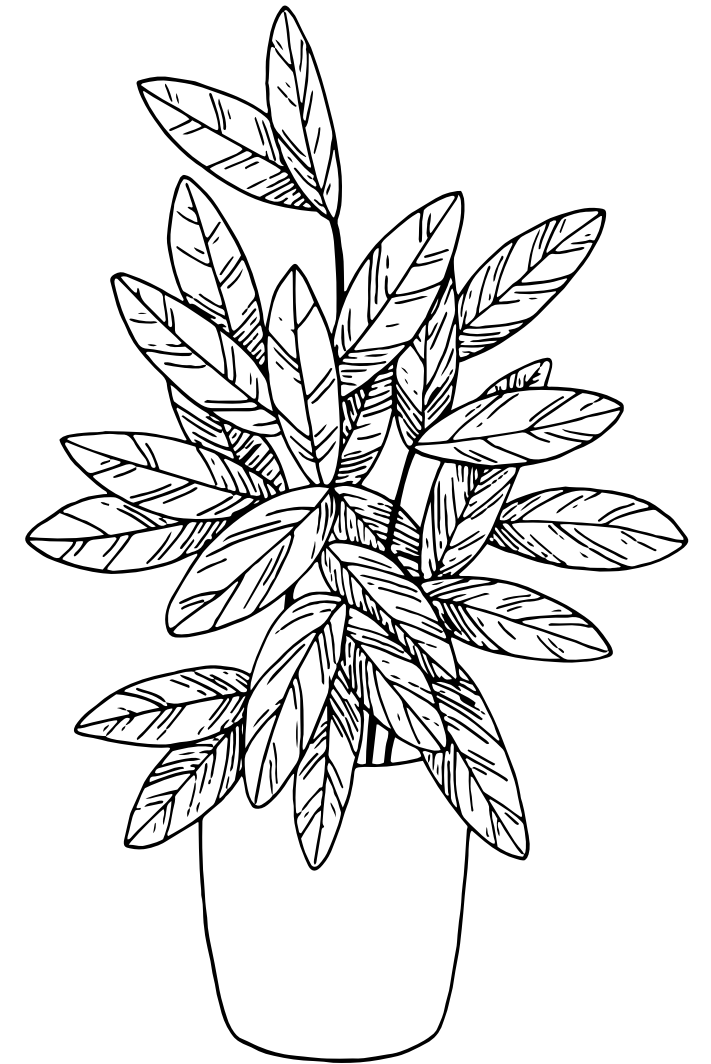
CASO 2.

MUJER 46AÑOS

Siente deseo pero no puede sentir su excitación

CONCLUSIONES

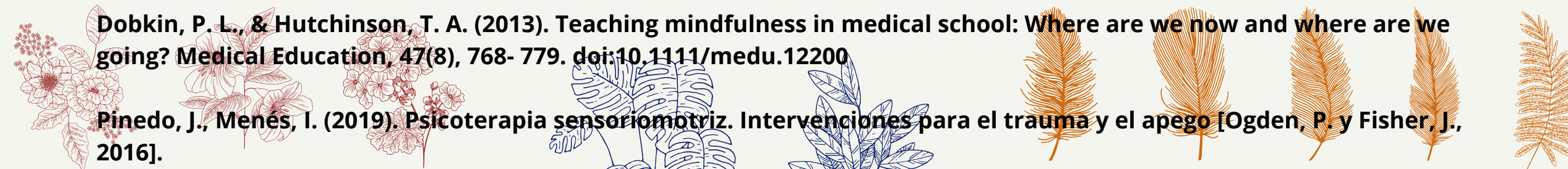
Enfoque en la reconexión cuerpo-mente, a través del yoga y el mindfulness orientadas a mantener un estado de equilibrio psicofisiológico para hacer frente al estrés, reduciendo la activación psicofisiológica y facilitando un estado de calma mental. Estas técnicas acercan a la persona a un contacto respetuoso y amoroso con su cuerpo basado en la escucha y la atención plena en el momento presente, sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales. También se ha abordado desde la metodología de la psicoterapia sensoriomotriz, donde encontramos un punto central que es el uso de la conciencia plena dirigida y relacional.



MUCHAS GRACIAS

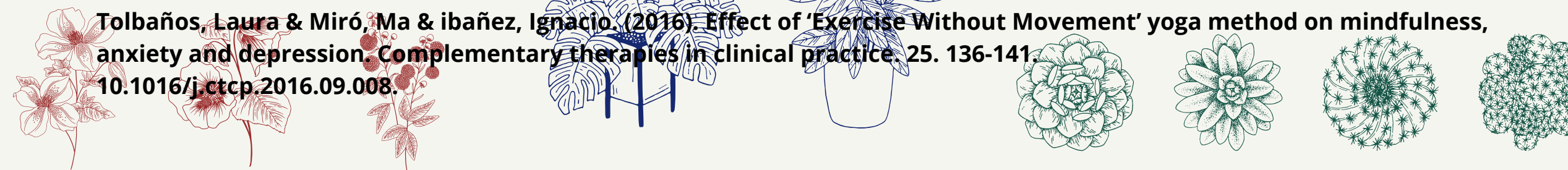


Bleichmar, H. (2011). Efecto placebo: la expectativa modifica la fisiología y la neuroquímica y no sólo las representaciones del sujeto. Aperturas Psicoanalíticas, (37). Recuperado de <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=693>



Dobkin, P. L., & Hutchinson, T. A. (2013). Teaching mindfulness in medical school: Where are we now and where are we going? Medical Education, 47(8), 768- 779. doi:10.1111/medu.12200

Pinedo, J., Menés, I. (2019). Psicoterapia sensoriomotriz. Intervenciones para el trauma y el apego [Ogden, P. y Fisher, J., 2016].



Tolbaños, Laura & Miró, Ma & Ibañez, Ignacio. (2016). Effect of 'Exercise Without Movement' yoga method on mindfulness, anxiety and depression. Complementary therapies in clinical practice. 25. 136-141. 10.1016/j.ctcp.2016.09.008.