

Espacios de cuidado y seguridad: Reconstruyendo la vida tras el trauma

Por Sandra Cortés*

Aunque la palabra 'trauma' es común en el lenguaje cotidiano, alude a una realidad profundamente dolorosa. En sentido estricto, esta vivencia trasciende el evento mismo: genera repercusiones inhabilitantes y deja secuelas que vulneran la dignidad y la calidad de vida

Para Papadopoulos (2007), el trauma no reside en los hechos que nos ocurren, sino en el resultado de situaciones adversas que no logramos procesar ni integrar como aprendizaje. En esta línea, Van der Kolk (1996) explica que el trauma surge cuando los recursos internos (gestión emocional, personalidad) y externos (ambiente, redes de apoyo) resultan insuficientes para hacer frente a una amenaza.

En SEYPAZ es clave comprender esta experiencia desde una mirada de derechos humanos y desde el contexto social en el que ocurre. Cuando una persona vive violencia y, debido a experiencias previas o a mandatos de género, llega a creer que no merece ayuda, su capacidad para responder se reduce de forma importante. Si además no cuenta con recursos emocionales suficientes para afrontar la situación, la experiencia se vive como un peligro extremo, lo que deja una huella emocional más profunda.

El trauma se profundiza cuando la búsqueda de ayuda se encuentra con indiferencia, revictimización o trámites institucionales que dificultan la atención. Estas respuestas representan una falla en el deber de cuidado por parte del

* Maestra en psicología, psicoterapeuta y especialista en bienestar y autocuidado policial en Seypaz

Estado y de la comunidad, y aumentan de manera significativa el riesgo de desarrollar estrés postraumático.

En contraste, cuando la experiencia se vive desde una ética del cuidado, la persona que se reconoce con derecho a una vida libre de violencia puede identificar la agresión y poner límites. Al articular estos recursos personales con redes de apoyo empáticas y una respuesta institucional oportuna y protectora, la vivencia cambia de forma radical. Esto fortalece la confianza en sí misma y en el entorno social, y permite que el mundo, aun con sus riesgos, vuelva a sentirse habitable gracias a la certeza de contar con una red de protección efectiva.

¿Cómo puede un ambiente seguro prevenir y ayudar a sanar el trauma? Cuando una persona se encuentra en un entorno digno y respetuoso, sus recursos emocionales se fortalecen. Esto genera una sensación de predictibilidad, es decir, la certeza de que, ante una situación de riesgo, habrá protección y cuidado. Bajo estas condiciones es posible explorar, equivocarse y aprender sin miedo al castigo o al juicio, lo que permite ejercer el derecho a vivir plenamente sin un temor paralizante.

En esta línea, Sandra Bloom, creadora del Modelo Santuario, propone construir estructuras que asuman de manera compartida la resolución de los conflictos, reduzcan los abusos de poder y promuevan relaciones más horizontales. Este modelo entiende que las dimensiones personal, institucional y comunitaria están profundamente conectadas y deben abordarse de forma conjunta. Su planteamiento central sostiene que el entorno físico y emocional tiene, por sí mismo, un efecto terapéutico y reparador, al integrar la prevención de la violencia, la atención a las víctimas y la perspectiva de género como parte de un mismo proceso de sanación (Bloom, 2013).

Un pilar fundamental de este enfoque es la seguridad, entendida no como un mecanismo de control, sino como una experiencia integral que atraviesa la vida

cotidiana. La seguridad comienza en el cuerpo y en el entorno físico, cuando existe la certeza de que la integridad está protegida. También se expresa a nivel emocional, en la posibilidad de ser una misma persona, expresar lo que se siente y tomar decisiones sin miedo. A esto se suma la seguridad que nace de los vínculos, cuando es posible confiar en otras personas, y aquella que se sostiene en valores justos y coherentes que orientan la convivencia. Cuando estas formas de seguridad están presentes y son reconocidas, las personas recuperan la confianza en sus propios recursos y fortalecen su capacidad de responder ante la adversidad.

Desde mi experiencia en JUCONI, he constatado que el cuidado intencional del entorno no solo favorece la recuperación del trauma, sino que también orienta a las comunidades hacia prácticas de paz y responsabilidad colectiva. Aunque este modelo surgió en contextos residenciales, su aplicación en centros de día y en instituciones públicas dedicadas a la atención de la violencia familiar y de género ha demostrado ser igualmente efectiva.

Acciones ambientales que pueden parecer sencillas, cuando están sostenidas por una ética del cuidado, generan efectos profundamente reparadores. Los espacios ordenados y las rutinas claras brindan certeza y reducen la ansiedad al ofrecer predictibilidad. La validación emocional y el acompañamiento permiten expresar lo que se siente y aprender a regular las emociones de manera segura. La curiosidad empática reemplaza el juicio por la comprensión, cambiando la pregunta de "qué está mal contigo" por "qué te pasó". Finalmente, cuando la comunidad asume el impacto de sus acciones, nombra el daño y se compromete con su reparación, se crean condiciones reales para evitar que la violencia se repita.

En los espacios que atienden a poblaciones vulneradas, el entorno no debería pensarse solo como algo decorativo, sino como un elemento con una función

profundamente terapéutica. Cuando los espacios están diseñados con cuidado e intención, pueden convertirse en un primer punto de apoyo para la sanación, al devolver la sensación de seguridad y reforzar la confianza en la propia capacidad para enfrentar la adversidad.

Estos elementos favorecen la creación de relaciones basadas en la confianza y el cuidado mutuo, lo que contribuye a la salud emocional y a la recuperación de la agencia personal. Incluso para quienes no han vivido traumas severos, habitar espacios respetuosos y seguros es fundamental para fortalecer el bienestar emocional y la capacidad de afrontamiento.

Esta forma de entender el cuidado ha guiado el trabajo del Instituto Santuario desde su fundación en 2005. Para 2015, Bloom y su equipo ya habían implementado este modelo en más de 300 organizaciones en distintos países, transformando de manera significativa la forma de acompañar a personas sobrevivientes de trauma.

Implementar este enfoque requiere una mirada ecosistémica y de derechos humanos, que reconozca que la violencia no es un problema individual, sino una falla estructural que nos involucra como sociedad. Por ello, el compromiso con el cuidado y la no violencia debe ir más allá del discurso y traducirse en prácticas cotidianas en escuelas, centros comunitarios, espacios de trabajo y recreación, y especialmente en las instituciones responsables de garantizar el bienestar y la dignidad de las personas.