

#01



El impacto del trauma en el cerebro y el cuerpo

Aprender sobre el impacto del trauma en el cerebro y el cuerpo puede ser un primer paso validador hacia la comprensión de tus experiencias vividas como sobreviviente.



Cada reunión de un Grupo de Apoyo Saprea comienza con la 'Líder de Grupo A' leyendo el guion mientras las participantes siguen la lectura. El guion es el mismo para cada reunión de grupo. **Para encontrar el guion, visita supportgroups.saprea.org.** A continuación encontrarás los materiales adicionales para este curso.



Para ver el video de introducción, escanea el código QR o visita <https://vimeo.com/showcase/10415741>.

Actividad de grupo

ACTUAR CONSCIENTEMENTE



Para la Opción 2 de esta actividad, la líder del grupo tendrá que proporcionar páginas y lápices para colorear.

Casi cualquier actividad puede tornarse automática cuando forma parte rutinaria de tu vida. Nuestro cerebro tiene una capacidad asombrosa para ayudarnos a ser más eficientes mediante la creación de hábitos. Sin embargo, cuando no somos conscientes de nuestras respuestas automáticas, perdemos parte de la capacidad de elegir conscientemente. **Esta actividad te ayudará a familiarizarte con tus respuestas automáticas interrumpiéndolas con algo deliberado.** Es probable que al principio sientas algo extraño -incluso con las acciones más pequeñas, pero esa incomodidad significa que estás enfrentándote a un reto y el cerebro se está adaptando a algo nuevo.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

Empezando poco a poco:

- 01** Exploremos las respuestas automáticas y deliberadas probando algunos movimientos sencillos.
- 02** Primero, junta las manos y entrelaza los dedos. Nota cuál de los pulgares está actualmente encima del otro.

03 Relaja las manos y vuelve a juntarlas, esta vez entrelazando los dedos de modo que el otro pulgar quede encima. Mantén los dedos entrelazados durante unos segundos más, observando las diferencias que puedas sentir entre esta posición y la primera.

04 A continuación, cruza las piernas. Observa qué pierna has cruzado sobre la otra y cuánto has pensado en el movimiento. Luego, cruza las piernas hacia el otro lado, prestando atención a qué pierna está ahora encima. Mantén las piernas cruzadas durante un par de segundos, observando las diferencias que puedas sentir entre este movimiento y los movimientos de juntar las manos que hiciste antes.

SI EL TIEMPO LO PERMITE

Opción 1-Actividad de escritura

- Toma un bolígrafo con la mano dominante. Dedicar un momento para escribir las letras del alfabeto. O si lo prefieres, juega contigo al tres en raya o escribe los nombres de los componentes de tus desayunos favoritos.
- A continuación, repite la misma actividad utilizando la mano no dominante, observando las diferencias que puedas sentir entre esta tarea y la anterior.

Opción 2-Actividad de colorear

- Con las páginas y lápices para colorear proporcionados por la líder del grupo, colorea durante un par de minutos con la mano dominante.
- Después, sigue coloreando con la mano no dominante, observando las diferencias que puedas sentir.

Cierre

Cuando termines, piensa en los distintos movimientos y actividades que acabas de hacer. ¿Cuáles parecían más automáticos? ¿Cuáles han requerido más esfuerzo y concentración? ¿Qué parte de la actividad ha resultado más frustrante? ¿Durante qué parte te sentiste más atenta al presente?

Ejercicio de conexión

RESPIRACIÓN RÍTMICA

Piensa en la respiración como un ancla que te mantiene en el presente. La respiración sirve ahora mismo, en este momento. No puedes respirar para el pasado o para el futuro, sólo para las necesidades del presente.

Empecemos.

Pasos de la actividad

- 01** Toma un momento para ponerte cómoda. Cierra los ojos o suaviza la mirada.
- 02** Apoya una mano en el pecho o en el estómago si te ayuda a sentirte tranquila.
- 03** Centra la atención en la imagen de un corazón que respira, que se hincha con cada aspiración y se comprime con cada espiración.
- 04** Aspira por la nariz, imaginando que el corazón se expande. Cuenta cuatro latidos. 1, 2, 3, 4.
- 05** Sostén la respiración, contando dos latidos. 1, 2.
- 06** Espira por la nariz, imaginando que el corazón se comprime. Cuenta seis latidos. 1, 2, 3, 4, 5, 6. La clave es intentar que la espiración sea más larga que la aspiración para ayudar a calmar el cuerpo.
- 07** Repite esto durante 2-5 minutos, o si estás utilizando el ejercicio para ayudar a controlar un detonante, repite estos pasos tantas veces como sea necesario para sentirte conectada en el momento presente. También puedes colocar ambas manos sobre el corazón mientras lo imaginas expandiéndose y contrayéndose. A medida que los latidos del corazón se ralenticen, la respiración se hará más profunda, lo cual continuará calmándote.

RECURSOS ADICIONALES:

Si estás interesada en aprender más, te invitamos a explorar los siguientes artículos en la sección de Recursos de Sanación en Línea de nuestro sitio web saprea.org.

- **EL TRAUMA Y EL CEREBRO Y EL CUERPO**
- **PROBLEMAS DE SUEÑO**
- **CREANDO COMPORTAMIENTOS INTENCIONADOS**

SIGUIENTE TEMA:

#02



INTRODUCCIÓN AL RECONOCIMIENTO

La sanación del abuso sexual infantil incluye la práctica del Reconocimiento, que consiste en mirar con claridad y autocompasión dónde has estado en el pasado y dónde estás hoy.