

#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.



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

ESCRITURA EXPRESIVA

La escritura expresiva consiste en escribir libremente sobre lo que tengas en mente. Puede servir como **desahogo para explorar ciertas emociones y ansiedades que, de otro modo, pueden ser difíciles de expresar o reconocer.** Puede incluso revelar emociones de las que no eres consciente. Muchas sobrevivientes de traumas sienten que arrastran pensamientos, emociones y recuerdos que parecen imposibles de desempacar. El pasado puede confundirse con el presente, los pensamientos pueden parecer confusos e inconexos, y las emociones pueden parecer demasiado abrumadoras o simplemente fuera de nuestro alcance. Sea cual sea el estado de nuestros pensamientos y emociones, la escritura expresiva puede ayudar a aportar claridad y cohesión.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

No hay una forma correcta o incorrecta de hacer escritura expresiva, pero aquí tienes una manera que puedes probar.

- 01 Durante los próximos 5 minutos, escribe sobre algo en lo que hayas estado pensando.** Puede ser cualquier cosa sobre la que te sientas preparada para escribir. Algunos ejemplos podrían ser:
 - Una discusión reciente
 - Un evento próximo
 - Cambios que se están produciendo en la vida
 - Una relación actual
 - Una experiencia pasada
 - Un sueño recurrente
 - Un pensamiento o emoción que quieras explorar

02**Antes de empezar a escribir, aquí tienes algunos consejos:**

- Escribe continuamente durante los 5 minutos completos, aunque sientas que no tienes nada que escribir. Incluso puedes escribir “No tengo nada que escribir”, pero no dejes de escribir.
- Si escribes sobre un acontecimiento específico, asegúrate de incluir lo que sientes sobre ese acontecimiento.
- Date permiso para recordar y sentir, siempre que puedas hacerlo con seguridad. No te presiones para sentir una emoción concreta más que otra.
- No te preocupes por la ortografía, la gramática, la estructura de las frases, la organización, etc.
- Escribe para ti. Nadie más lo leerá, así que no censes tus pensamientos o sentimientos.
- **Si empiezas a sentirte detonada, toma un descanso y practica el autocuidado.** Después del descanso, determina si quieres terminar la actividad para crear un cierre, regresar a ella más tarde o trabajar en ella con la ayuda de un terapeuta de confianza.
- Aunque estas sesiones de escritura pueden ser una forma eficaz de ordenar pensamientos, recuerdos y emociones, están destinadas a complementar, no a sustituir, el tomar medidas, la búsqueda de terapia, la asistencia a grupos de apoyo o la búsqueda de atención médica.

03**Una vez que hayas terminado de escribir, puede ser útil reflexionar sobre la sesión de escritura con las siguientes preguntas:**

- ¿Debería escribir sobre este mismo tema la próxima vez, o estoy preparada para cambiar de tema?
- ¿Cómo me sentía mientras escribía? ¿Me siento diferente ahora que antes de empezar?
- ¿Qué quiero hacer con lo que he escrito? ¿Conservarlo? ¿Tirarlo? ¿Quemarlo? ¿Hacer un diario artístico encima?

Ejercicio de conexión

EL ABRAZO DE LA MARIPOSA

El abrazo de la mariposa -a veces llamado “abrazo del amor propio”- es un ejemplo de conexión sensorial que implica el tacto. También es una técnica autocalmante que puedes utilizar cada vez que te sientas estresada, ansiosa o detonada.

Pasos de la actividad

- 01** Colócate en una posición cómoda, sentada o tumbada.
- 02** Cruza los brazos sobre el pecho y apoya las puntas de los dedos en la clavícula, los hombros o los brazos.
- 03** A continuación, golpea suavemente los brazos, alternando los lados. Mientras lo haces, inspira y expira.
- 04** Continúa este ejercicio durante 2-5 minutos o el tiempo que necesites.
- 05** Cuando hayas terminado, apoya las manos sobre el regazo y deja que tu atención vuelva al momento presente.

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 RECONOCIMIENTO Y SU ROL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL**
- **EXPRESIÓN CREATIVA**
- **CONSTRUYENDO TU RED DE APOYO**

SIGUIENTE TEMA:

#03



ENTENDIENDO EL SISTEMA LÍMBICO

Parte de entender el impacto del trauma en el cerebro consiste en aprender sobre el sistema límbico y su empeño en protegernos del peligro, incluso cuando no existe una amenaza real.