

#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.



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

CONEXIÓN CON EL PRESENTE

Cuando practicas la conexión, estás aprendiendo a anclarte en el momento presente. Esto permite que puedas estar más en sintonía con lo que sientes y experimentas ahora. Al hacerlo, puedes ser consciente de lo que necesitas en ese momento, ya sea calmar la respiración de tu cuerpo, calmar los pensamientos acelerados sobre el pasado o el futuro, o recordarle al sistema límbico que se encuentra en un lugar seguro. Una técnica que puede ayudarte a conectar (o anclarte) con el presente es centrarte activamente en detalles que te permitan saber que no eres una niña atrapada en una situación abusiva del pasado, sino una adulta que está a salvo y practicando herramientas de sanación en el presente.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

PRIMERA PARTE: ANCLAR CON PREGUNTAS

01

Dedica un minuto para repasar la siguiente lista de preguntas. Enuncia mentalmente la respuesta a cada pregunta.

- ¿Dónde estoy ahora mismo?
- ¿Qué hora es, qué día de la semana y qué fecha?

- ¿Qué temperatura parece que hace?
- ¿Qué estoy haciendo ahora mismo? (“Estoy sentada en un grupo de apoyo...” o “Estoy practicando una técnica de conexión”)
- ¿Qué siento en mi cuerpo en este momento? Concentra la atención en cada sensación.
- ¿Qué color puedo ver en este momento? ¿Qué otra cosa a mi alrededor tiene ese mismo color?
- ¿Qué objeto puedo ver en este momento? ¿Qué detalles observo en ese objeto? (forma, textura, tamaño)

02 Cuando hayas respondido a cada una de estas preguntas, piensa qué pregunta(s) quieres probar la próxima vez que practiques Atención Consciente o experimentes un detonante. Escribe esa pregunta en algo que puedas llevar contigo.

SEGUNDA PARTE: ANCLAR CON EL TACTO SEGURO

01 Levanta una mano y separa los dedos.

02 Traza hacia arriba a lo largo del pulgar de esta mano mientras aspiras.

03 Detén el trazo en la parte superior del pulgar. Mantenlo así un par de segundos.

04 Traza hacia abajo a lo largo del pulgar al soltar la respiración, asegurándote de que la espiración es más larga que la aspiración.

05 Repite estos pasos al trazar el resto de los dedos, acompañando la respiración al trazar hacia arriba y luego hacia abajo.

06 Cuando hayas terminado de trazar los dedos, toma un momento para hacer un par de respiraciones rítmicas.

Ejercicio de conexión

5-4-3-2-1

Este sencillo ejercicio es un ejemplo de conexión sensorial, que consiste en dirigir la atención hacia uno o más de los cinco sentidos.

Comencemos.

Pasos de la actividad

- 01** Date un momento para estar cómoda y concentrar la atención en tu entorno.
- 02** Nombra 5 cosas que puedes ver. Mientras lo haces, nombra cada una mentalmente o dila en voz alta.
- 03** Nombra 4 cosas que puedes oír.
- 04** Nombra 3 cosas que puedes tocar.
- 05** Nombra 2 cosas que puedes oler.
- 06** Nombra 1 cosa que puedes saborear. Algunas personas llevan aceites o un caramelo de menta para tenerlos a mano en caso de que necesiten conectarse utilizando sus sentidos.
- 07** Por último, detente un momento a observar cualquier otro detalle a tu alrededor o sensaciones que puedas estar experimentando en este momento. Respira hondo unas cuantas veces y permítete simplemente ser.

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**
- **TÉCNICAS DE CONEXIÓN**
- **DETONANTES**

SIGUIENTE TEMA:

#04



ENTENDIENDO LA VERGÜENZA

Los sobrevivientes de abuso sexual infantil a menudo experimentan sentimientos persistentes e intensos de vergüenza, a pesar de la verdad de que no hicieron nada para justificar esa vergüenza.