

#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.



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

FOMENTAR LA AMABILIDAD HACIA UNO MISMO

A menudo es más fácil mostrar compasión hacia los demás que hacia nosotros mismos. Por eso, un buen punto para empezar con la autocompasión es **nosotras mismas con la misma amabilidad con la que trataríamos a un amigo**. Por ejemplo, piensa en algún momento en que hayas tenido un amigo que tuviera dificultades de algún tipo. Quizá tuvo una desgracia, fracasó en algo o se sintió inadecuado. Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo respondí?
- ¿Qué dije?
- ¿Qué tono utilicé?
- ¿Cuál fue mi postura y mis gestos no verbales?
- ¿Qué emociones sentí?

Ahora, piensa en un momento en el que tuviste dificultades de algún tipo. Considera las mismas preguntas anteriores. ¿Qué diferencias hay entre cómo respondiste a un amigo y cómo te respondiste a ti misma? Fomentar la autocompasión ayuda a cerrar la brecha entre esas diferencias. Implica enseñarte a ti misma que la calidez, la simpatía y la amabilidad que ofreciste a tu amigo es el tipo de compasión que mereces sentir hacia ti misma. La siguiente actividad puede ayudarte a empezar.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

01 Piensa en un momento en el que luchaste contra sentimientos de inadecuación o vergüenza.
¿Qué pensamientos surgieron en ese momento? ¿Alguno de esos pensamientos estaba relacionado con la vergüenza? (“Es molesto estar conmigo”, “Estoy destinada a estar sola”, “Soy incapaz de triunfar”). ¿Qué emociones acompañaban a estos pensamientos? ¿Tristeza? ¿Vergüenza? ¿Frustración? ¿Qué cambios físicos notaste? ¿Falta de aliento? ¿Opresión en el pecho? ¿Una oleada de calor en la cara?

02 Piensa en un compañero interno que sea amable y cariñoso.
Este compañero es alguien que ofrece empatía y comprensión y comparte palabras de consuelo y aliento. El compañero interno puede estar basado en alguien que conoces, como un amigo que mostró compasión por ti en el pasado. O, tu compañero interior podría ser una figura pública o histórica, o tal vez un personaje de tu libro o programa favorito. También puedes considerar basar el compañero interno en algo que invoque sentimientos de paz y alegría, tal vez palabras, una presencia, una imagen, una figura o una creencia. Elijas lo que elijas, dedica algo de tiempo a crear un compañero amable y cariñoso que esté siempre contigo.

03 Considera lo que te diría tu compañero interno durante tu momento de sufrimiento.
De forma parecida a cómo mostraste compasión a tu amigo cuando estaba luchando con algo, tu compañero interno te muestra empatía y aliento cuando sientes el dolor que conlleva experimentar la vergüenza. En lugar de ver tus luchas con crítica y condena, tu compañero te ve tal como eres: un ser humano que ha soportado dificultades y está haciendo lo mejor que puede. Puede ofrecerte palabras de ánimo como “Estás haciendo lo mejor que puedes”, “Estás haciendo lo suficiente”, “Has pasado por mucho” y “No pasa nada por sentirte así”. Tal vez sus palabras sean similares a las frases que le expresaste a tu amigo durante su momento de necesidad.



Descargo de responsabilidad: Puede que sientas que no estás en condiciones de ver las cosas a través del lente de tu compañero interno o de explorar lo que te diría cuando sientes vergüenza. Si es así, no te preocupes. En lugar de eso, sigue refiriéndote a las palabras de ánimo que compartirías con un amigo que está sufriendo.

04 Escribe las frases que te diría tu compañero interno y guárdalas en un lugar seguro.
Cuando notes que la vergüenza está influyendo en tus pensamientos, emociones, sensaciones físicas o comportamientos, puedes reflexionar sobre estas frases para que te ayuden a recordar la autocompasión. Quizá prefieras decir estas palabras de ánimo en voz alta, o tal vez prefieras repetir las en tu mente. Cada vez que reafirmas las frases amables y cariñosas de tu compañero interior, te estás acercando a los sentimientos de autocompasión y alejándote de la vergüenza, la autoculpabilidad y el juicio.

Ejercicio de conexión

AFIRMACIONES POSITIVAS

Las afirmaciones positivas son frases que te dices a ti misma para recordarte tu valor, lo lejos que has llegado y lo capaz que eres de continuar tu jornada de sanación. Pueden servir como un ancla para este momento, así como una herramienta para fortalecer la autocompasión.

Comencemos.

Pasos de la actividad

- 01** Selecciona una afirmación de esta lista o elige una propia.
 - Soy suficiente.
 - Estoy aprendiendo a quererme.
 - Elijo la felicidad.
 - Avanzo en mi jornada de sanación con una elección a la vez.
 - Tengo fuerza y poder para afrontar lo que se me presente.
 - Puedo hacer cosas desafiantes.
 - Estoy agradecida por este día y por las muchas posibilidades que ofrece.
 - Merezco compasión, amabilidad y comprensión.
- 02** Repite la afirmación en tu mente mientras inhalas y exhalas, visualizando las palabras como tu ancla al presente.
- 03** Cuando tu mente divague, redirígela suavemente de vuelta a la afirmación, fijándote en tu atención divagante con paciencia y curiosidad.
- 04** Continúa este ejercicio durante uno o dos minutos. Mientras lo haces, puedes elegir una nueva afirmación en la cual centrarte o quedarte con la misma, lo que mejor te funcione.
- 05** Cuando hayas terminado, permítete unas cuantas respiraciones rítmicas, imaginando sentimientos de calidez y compasión fluyendo a través de ti.

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.

- **LA VERGÜENZA Y EL ABUSO SEXUAL INFANTIL**
- **AUTOCOMPASIÓN**
- **DESAFIANDO LAS DISTORSIONES COGNITIVAS**

SIGUIENTE TEMA:

#05



INTRODUCCIÓN A LA ATENCIÓN CONSCIENTE

La sanación del abuso sexual infantil implica la práctica de la atención consciente, que consiste en prestar atención al momento presente intencionadamente.