

#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.



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

CAMINANDO CON ATENCIÓN CONSCIENTE

Caminar puede ser una parte poderosa de la jornada de sanación. Y cuando se incorporan los elementos de la Atención Consciente al caminar, resulta aún más impactante para la salud física, mental y emocional. Pasear puede ser sanador, ya que refuerza la conexión entre el cerebro y el cuerpo. El ritmo de tus pasos puede ayudar a regular las emociones, ya que el movimiento bilateral compromete los dos hemisferios del cerebro. **Este ritmo constante puede proporcionar un efecto calmante que ayuda a reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión.** Caminar también te da la oportunidad de acallar cualquier pensamiento angustioso sobre el pasado o el futuro, centrándote sólo en el presente: en tu entorno, en los sentidos que notas durante la caminata y en el movimiento de tu cuerpo.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

- 01** Empieza poniéndote de pie, respirando profundamente unas cuantas veces y notando cómo te sientes. Siente el peso de tus pies en el suelo y las sensaciones de tus pies.
- 02** A continuación, dedica los siguientes 5-7 minutos a dar una caminata. Durante la caminata, prueba una de las actividades que se indican a continuación. Estas actividades no deben realizarse al mismo tiempo. Puedes decidir probar una y luego pasar a otra, o puedes decidir seguir con la misma actividad durante todo el tiempo.

Observa tu entorno.

Aplica la Atención Consciente dirigiendo tu atención a tu experiencia sensorial. ¿Qué ves, oyes, hueles o sientes? Cuando notes que tu mente divaga, guíala suavemente de vuelta al presente y a los detalles que te rodean.

Lleva papel y bolígrafo.

Haz una pausa para tomar notas de lo que ves, oyes o descubres en tu paseo. Incluso podrías anotar una sola palabra, como un color o un nombre.

Intenta caminar al aire libre.

Si el tiempo, el entorno y el lugar lo permiten, trata de caminar al aire libre, aunque sólo sea unos segundos. Este cambio de entorno puede ayudar a recargar tus sentidos.

Concéntrate en tus pasos.

En lugar de observar los detalles de tu entorno, puedes decidir dirigir tu atención al ritmo de tus pasos y a la sensación de tus pies al golpear el suelo.

Practica técnicas de respiración.

Fíjate en tu respiración mientras caminas, tal vez incluso acompañando tus respiraciones al ritmo de tus pasos. También podrías imaginarte inhalando pensamientos o emociones reconfortantes y exhalando tensión y angustia.

Utiliza afirmaciones positivas.

Combinar afirmaciones positivas con movimiento físico ayuda a reforzar la comunicación entre tu córtex y los mensajes que le envía a tu cuerpo. Prueba a decir cosas alentadoras mientras caminas, como “Soy fuerte”, “Soy querible”, “Estoy agradecida por...”. Repite la afirmación mientras caminas.

03 Cuando vuelvas de la caminata, dedica un momento para darte cuenta de los pensamientos, emociones o sensaciones físicas que experimentas. ¿Hay diferencias entre cómo te sientes ahora y cómo te sentías antes de la caminata? ¿Cuáles?

Ejercicio de conexión

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

La relajación muscular progresiva (RMP) se basa en la práctica de contraer y relajar intencionadamente los distintos grupos musculares del cuerpo. Este ejercicio no sólo ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la tensión muscular, sino que puede ayudarte a llevar tu atención en las distintas partes de tu cuerpo y todas las formas en que te sirve. Comencemos.

Pasos de la actividad

- ◆ Colócate en una posición cómoda, sentada o tumbada.
- ◆ Suaviza la mirada o cierra los ojos.
- ◆ Dirige los dedos del pie derecho hacia tu cara y luego hacia fuera. Tensa los músculos del muslo y de la pantorrilla de la pierna derecha. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Dirige los dedos del pie izquierdo hacia la cara y luego aléjalos. Contrae los músculos del muslo y la pantorrilla de la pierna izquierda. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Tensa ambas piernas. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Aprieta la mano derecha en un puño, tensa el brazo derecho y lleva el antebrazo hacia el cuerpo. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Aprieta primero la mano izquierda en un puño, tensa el brazo izquierdo y lleva el antebrazo hacia el cuerpo. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Aprieta ambas manos en puños, tensa ambos brazos y lleva los antebrazos hacia el cuerpo. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Levanta ambos hombros. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Escoge otro músculo o grupo muscular. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Si puedes, tensa todo el cuerpo. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Cuando hayas terminado de tensar y relajar, dedica un momento para darte cuenta de cómo se siente tu cuerpo. Piensa en una parte concreta del cuerpo que hayas tensado y relajado y anota cómo te ha ayudado hoy ese músculo o grupo de músculos. (Por ejemplo: “Las pantorrillas me han ayudado a subir las escaleras esta mañana”).

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 ATENCIÓN CONSCIENTE Y SU PAPEL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL**
- **TÉCNICAS DE CONEXIÓN**
- **MOVIMIENTO**

SIGUIENTE TEMA:

#06



NEUROPLASTICIDAD Y SANACIÓN

Sea cual sea el trauma que hayas sufrido como sobreviviente, la sanación es posible gracias a la increíble capacidad de tu cerebro para adaptarse y crear nuevas vías. Este proceso se llama neuroplasticidad.