

#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.



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

PLANEAR CON ANTELACIÓN

Planear con antelación puede ser una herramienta eficaz para hacer de tu sanación una prioridad. Cuando escribes, aunque sólo sea un recordatorio de aquello en lo que te gustaría centrarte hoy, mañana o el resto de la semana, no sólo estás creando un plan, sino que estás reforzando la comunicación entre las partes inferiores y superiores de tu cerebro.

Tomar decisiones conscientes, como planear, dar seguimiento y llevarlas a cabo, fortalece el lóbulo frontal (la zona del córtex que te ayuda a pensar de forma crítica, analizar situaciones y resolver problemas). Esta fuerza adicional puede repercutir positivamente en tu sistema límbico y en tu cuerpo, porque ayuda a crear nuevas conexiones en tu cerebro (o vías neuronales). Con el tiempo y un cuidado constante, estas vías neuronales se harán más fuertes y te sentirás más empoderada para actuar según los planes, objetivos y sueños que tengas.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

Parte I-Planear

- 01 Al prever la semana que viene, selecciona al menos una pregunta que te llame la atención y escribe una respuesta en un diario o agenda.

- ¿En qué quiero centrarme esta semana para avanzar en mi jornada de sanación? ¿Qué puedo hacer para conseguirlo?
- ¿Qué es algo que me entusiasma de esta semana?
- ¿Qué experiencia nueva me gustaría tener esta semana?
- ¿Con qué podría tener problemas esta semana, y cómo puedo planear con antelación para gestionarlo de forma útil?
- ¿A quién puedo pedir apoyo?

02

A continuación, anota todo lo que creas que te ayudará esta semana. Pueden ser notas, metas, eventos, recordatorios, etc.

Parte 2 - Reflexión

03

Cuando acabe tu semana, mira atrás y reflexiona sobre los pensamientos que te han guiado en tu planificación. Elige al menos una de las siguientes preguntas que te llame la atención y escribe tu respuesta. Intenta elegir una pregunta distinta cada semana para que te ayude a descubrir nuevos puntos de vista en los que quizá no habías pensado antes:

- ¿Qué es algo que disfruté hacer esta semana?
- En una escala del 1 al 10 (1 = Esta semana ha sido un reto, 10 = Esta semana ha sido genial) ¿cómo fue esta semana? ¿Qué podría hacer la semana que viene para subir tal solo un grado mi número?
- ¿Cómo se ha sentido mi cuerpo esta semana?
- ¿Qué relaciones he fortalecido esta semana?
- ¿Cómo dormí?
- ¿Cuál ha sido mi mejor momento de esta semana?

Ejercicio de conexión

MOVIMIENTO CONSCIENTE

El movimiento consciente puede ayudarte a reconectar con tu cuerpo y a conectarte con el momento presente. Incluso puede ayudarte a superar ciertos pensamientos y emociones en los que te sientas atascada. Durante esta actividad, mientras nos involucramos suavemente con nuestro cuerpo, presta atención a las sensaciones que experimentas. Trata de observar esas sensaciones con curiosidad y sin juzgarlas. Comencemos.

Pasos de la actividad

- ◆ Ponte de pie o permanece sentada si te parece bien.
- ◆ Ahora estira el brazo izquierdo y mueve los dedos.
- ◆ Deja de mover los dedos y haz unos cuantos círculos con la muñeca.
- ◆ A continuación, mueve el brazo izquierdo hacia delante y hacia atrás por el hombro.
- ◆ Ahora centrémonos en el lado derecho. Estira el brazo derecho y mueve los dedos.
- ◆ Deja de mover los dedos y haz unos cuantos círculos con la muñeca.
- ◆ Y por último, mueve el brazo hacia delante y hacia atrás por el hombro.
- ◆ Ahora pon las manos en las caderas y estira toda la parte superior del cuerpo hacia la izquierda.
- ◆ Luego estira toda la parte superior del cuerpo hacia la derecha.
- ◆ Ahora levanta las manos por encima de la cabeza y estírate durante unos segundos.
- ◆ Gira los hombros hacia delante en círculos un par de veces.
- ◆ Invierte la dirección y gira los hombros hacia atrás en círculos un par de veces.
- ◆ Deja caer el cuello hacia delante para hacer círculos en el sentido de las agujas del reloj un par de veces.
- ◆ Invierte las direcciones y haz un par de círculos.
- ◆ Y, por último, sacude cada parte de tu cuerpo: las manos, los brazos, los pies, las piernas y la cabeza.
- ◆ Cuando termines, date un momento para observar los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas que estás sintiendo.

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.

- **¿CÓMO AFECTA EL TRAUMA AL CEREBRO Y AL CUERPO?**
- **DESARROLLANDO EL PENSAMIENTO ASPIRACIONAL**
- **CREANDO COMPORTAMIENTOS INTENCIONADOS**

SIGUIENTE TEMA:

#07



ENTENDIENDO LA DISOCIACIÓN

Una de las formas más comunes en que el cerebro y el cuerpo de una sobreviviente intentan protegerla es mediante la disociación, la cual es una técnica de afrontamiento.