

#09



# Introducción a la Aspiración

La sanación del abuso sexual infantil incluye la práctica de la Aspiración, que consiste en dirigir los pensamientos y las acciones hacia la sanación.



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](https://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

### CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO

Imagina que la jornada de sanación es como una flor de loto. Un loto, aunque esté enterrado en el barro, tiene la capacidad de salir a flote, florecer y prosperar por encima de la superficie. Sus semillas pueden permanecer dormidas durante cientos de años, pero aun así “renacen” cuando se las coloca en las condiciones adecuadas. Del mismo modo, superar la lucha y las dificultades del trauma puede conducir a un crecimiento y una fuerza inesperados al otro lado. **Esto se llama crecimiento postraumático, que son los cambios positivos que se producen cuando una persona avanza en su jornada de sanación tras el trauma.**

A veces este crecimiento no es fácil de apreciar o ver en el momento, pero a medida que cultives la autocompasión, podrás reconocer más fácilmente tus puntos fuertes y tu crecimiento. Al tomar nota de los triunfos, las formas en que has crecido y las acciones de sanación que has llevado a cabo en medio de las luchas, pueden desviar su atención de los defectos y fracasos percibidos y centrarte en tus éxitos y capacidades. Este Reconocimiento puede, con el tiempo, ayudarte a fortalecer tu sentido de la autoestima y amabilidad contigo misma, lo cual facilitará que te veas a ti misma bajo una luz compasiva.

Como sobreviviente, ya tienes fuerza, pero esta actividad te ayudará a explorar otras formas en las que puedes haber crecido en tu jornada de sanación hasta ahora. Echa un vistazo a la flor de loto que aparece a continuación. En las raíces de la flor hay ejemplos de luchas o dificultades que alguien podría experimentar. En cada uno de los pétalos hay ejemplos de fortalezas que pueden desarrollarse a través de esas luchas.

**i** **Nota:** Cada persona crece de formas distintas y en momentos diferentes. Aquí, tienes el poder sobre tu propia historia.

## PASOS DE LA ACTIVIDAD

**01** **En tu cuaderno, dibuja una flor de loto que tenga cinco pétalos grandes y unas raíces que se ramifiquen por debajo.**

O, si tienes los materiales contigo, reúne un puñado de notas adhesivas y colócalas en la mitad superior de una página en blanco para representar tus pétalos.

**02** **Identifica un reto o una lucha que hayas superado o estés superando actualmente.**

(Puede ser útil empezar con algo pequeño antes de pensar en algo más grande). Escribe este reto o lucha debajo de las raíces de la imagen de la flor de loto o en la mitad inferior de la página en blanco.

**03** **Llena los pétalos con crecimiento potencial.**

Considera las áreas en las que puedes haber crecido (o en las que quieres crecer) a medida que superabas o estás superando el reto. Escríbelas en los pétalos de la flor de loto o en cada una de las notas adhesivas.

A continuación encontrarás una lista de posibles áreas de crecimiento que puedes tener en cuenta si te cuesta empezar. Esta lista no es exhaustiva, ¡así que no dudes en añadir las tuyas propias!

- Fuerza personal
- Conexión con los demás
- Nuevas posibilidades
- Cambio espiritual
- Apreciación de la vida
- Autodescubrimiento
- Regulación emocional
- Trato a los demás
- Mayor cercanía familiar
- Autocomprensión
- Sentido de pertenencia
- Satisfacción vital
- Voluntad de vivir
- Mayor confianza en ti misma
- Compasión
- Mayor fe en las personas
- Límites más fuertes
- Cambios en el estilo de vida
- Optimismo
- Empatía
- Resiliencia
- Perseverancia
- Paciencia

**04** **Aprecia tu crecimiento.**

Cuando sientas satisfacción por el número de pétalos que has llenado, dedica un momento a apreciar las increíbles cualidades que tienes hoy y que ayudarán a que sigas dando pasos hacia delante en la sanación.

**05** **Si quieres, puedes crear otra flor y seguir los mismos pasos utilizando una lucha o reto diferente.**

# 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](http://saprea.org).

- **LA ASPIRACIÓN Y SU PAPEL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL**
- **DESARROLLANDO EL PENSAMIENTO ASPIRACIONAL**
- **AUTOCOMPASIÓN**

### SIGUIENTE TEMA:

#10



### HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO-PARTE 1

Las habilidades de afrontamiento son comportamientos que empleamos para gestionar los momentos difíciles. Aunque algunos comportamientos de afrontamiento pueden haber sido útiles en el pasado, puede que ya no sean necesarios en el presente e incluso pueden provocar estresores adicionales.