

#10



Habilidades de afrontamiento-Parte I

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.



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.



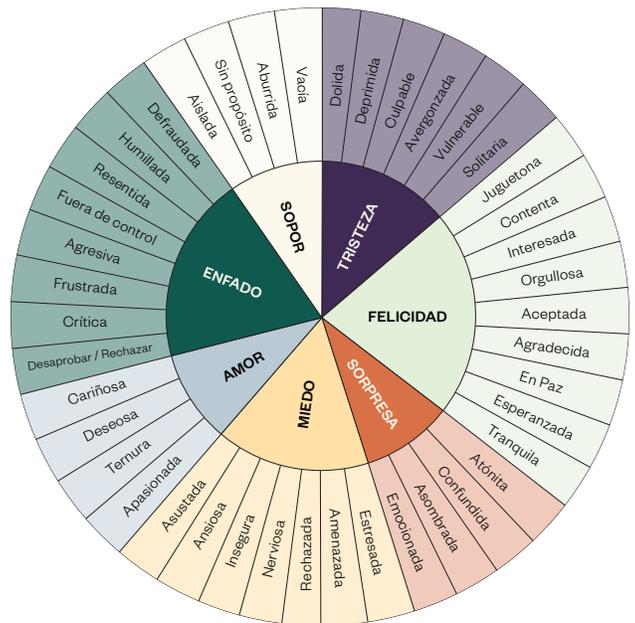
Para ver el video de introducción, escanea el código QR o visita <https://vimeo.com/showcase/10415741>.

Actividad de grupo

RULETA DE LAS EMOCIONES

A menudo, las habilidades de afrontamiento que utilizamos están impulsadas por nuestras emociones. **Cada emoción nos da una idea de cómo nos sentimos, así como de lo que necesitamos.** Pero ¿cómo podemos ser más conscientes de qué emociones estamos experimentando en cada momento?

Una herramienta que muchos sobrevivientes encuentran útil es la Ruleta de las Emociones. **Esta ruleta te ayuda a identificar y comprender mejor la emoción (o las emociones) que estás experimentando.** Identificar nuestras emociones es un paso importante para reconocer cuáles son nuestras necesidades y qué comportamientos podemos emplear para satisfacerlas. Una vez que comprendas las emociones que te surgen en determinadas situaciones -como cuando te sientes impulsada hacia el límite de tu ventana de tolerancia- podrás tomar medidas para atender a tus necesidades emocionales con habilidades de afrontamiento útiles.



Nota: La Ruleta de las Emociones no sólo sirve para comprender los detonantes y las necesidades emocionales. También puedes utilizar esta ruleta para identificar lo que puedas estar sintiendo en un momento dado: agradable o desagradable, doloroso o placentero.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

01

Utilizando la ruleta de las emociones, **identifica una emoción difícil que hayas experimentado recientemente**. Empieza mirando el centro de la ruleta para identificar la emoción central que sentiste durante esa experiencia. ¿Estabas enojada? ¿con miedo? ¿tristeza? ¿entumecimiento? ¿Qué experimentaste físicamente? ¿Te temblaban las manos? ¿Una oleada de calor en la cara? ¿Un gran peso en el estómago?

02

A partir de ahí, pasa a la parte exterior de la ruleta y **observa los sentimientos asociados a esa emoción. No busques necesariamente una emoción**. Más bien, toma nota de qué emociones resuenan contigo. No estás tratando de “arreglar” o cambiar tus emociones, sólo ser más consciente de ellas.

03

Ahora, basándote en la emoción o emociones que has identificado, **¿cuál era tu necesidad en ese momento o situación?** Por ejemplo, si experimentabas sentimientos de rechazo, quizá lo que más necesitabas era aceptación y pertenencia. O, si sentías vergüenza, puede que tu necesidad emocional fuera la autocompasión y la curiosidad.

Para ver más ejemplos, al costado hay una lista de necesidades emocionales comunes que pueden experimentar las sobrevivientes de abuso sexual infantil. Si alguno de estos ejemplos resuena contigo, te animamos a que lo escribas, junto con una actividad sugerida que podrías probar para ayudar a atender esa necesidad en el futuro.

04

Reflexiona y considera la posibilidad de repetir estos pasos en el futuro. A medida que vuelvas a la ruleta de las emociones una y otra vez, te resultará más fácil:

- Identificar las emociones que experimentas habitualmente.
- Evaluar qué necesidad(es) tienes en respuesta a esas emociones.
- Elegir una actividad que te ayude a atender esa necesidad emocional.

Con el tiempo y la práctica constante, estas elecciones intencionadas pueden convertirse en habilidades de afrontamiento que emplees una y otra vez.

Necesidades emocionales y actividades sugeridas

Autocompasión y curiosidad

- Desafía un pensamiento vergonzoso o inútil con un ejercicio de atención consciente.
- Imagina a un amigo en tu situación y escríbele una nota compasiva.

Seguridad y apoyo

- Practica el abrazo de la mariposa u otro ejercicio de conexión.
- Establece un límite o piensa en uno.

Esperanza

- Recita afirmaciones positivas.
- Escribe un mensaje de tu yo del futuro.

Movimiento físico

- Prueba la relajación muscular progresiva o los estiramientos.
- Da una breve caminata al aire libre mientras observas todo lo que tu cuerpo te ha permitido lograr hoy.

Aceptación y Pertenencia

- Asiste a un grupo de apoyo.
- Expresa tus pensamientos y sentimientos a una persona en la que confíes.

EJEMPLO:

Emoción(es) que he experimentado recientemente

Miedo. Se me hizo un nudo en el estómago y no podía recuperar el aliento.

Otros sentimientos

Me sentí amenazada y ansiosa

Necesidad emocional

Necesitaba sentirme segura y apoyada

Actividad de afrontamiento

Practicar la respiración rítmica mientras me acurruco con mi perro

Ejercicio de conexión

EL ABRAZO DE LA MARIPOSA

El abrazo de la mariposa -a veces llamado “abrazo del amor propio”- es un ejemplo de conexión sensorial que implica el tacto. También es una técnica autocalmante que puedes utilizar cada vez que te sientas estresada, ansiosa o detonada.

Pasos de la actividad

- 01** Colócate en una posición cómoda, sentada o tumbada.
- 02** Cruza los brazos sobre el pecho y apoya las puntas de los dedos en la clavícula, los hombros o los brazos.
- 03** A continuación, golpea suavemente los brazos, alternando los lados. Mientras lo haces, inspira y expira.
- 04** Continúa este ejercicio durante 2-5 minutos o el tiempo que necesites.
- 05** Cuando hayas terminado, apoya las manos sobre el regazo y deja que tu atención vuelva al momento presente.

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.

- **RULETA DE LAS EMOCIONES**
- **COMPORTAMIENTOS MALSANOS**
- **ADICCIONES**

SIGUIENTE TEMA:

#11



CONEXIONES SALUDABLES

Crear relaciones y conexiones saludables con los demás es fundamental para la sanación del trauma del abuso sexual infantil.