

#11



# Conexiones Saludables

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



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

### NUEVAS FORMAS DE CONECTAR

Una de las formas en que podemos crear conexiones saludables es decir sí a nuevas oportunidades. Esto puede parecer difícil, sobre todo cuando el cerebro salta a pensamientos negativos sobre cualquier cosa que suene nueva o desconocida. Sin embargo, **decir sí a las nuevas oportunidades, encontrar similitudes donde antes sólo veías diferencias y dejar de juzgar puede derribar las barreras para la conexión.**

Esta actividad, muy parecida a la actividad "Planear por adelantado" de la Reunión de Grupo 6, ofrece la oportunidad de fortalecer el lóbulo frontal mediante una lluvia de ideas, una planificación y un seguimiento intencionados. Viéndolo desde este ángulo, no sólo estás trabajando para crear nuevas conexiones con los demás, sino que también estás creando nuevas conexiones neuronales en tu cerebro.

### PASOS DE LA ACTIVIDAD

- 01** **Consulta la siguiente lista para obtener ideas sobre nuevas oportunidades para fomentar las conexiones con los demás.** Dedicar un minuto para leer esta lista y anotar qué oportunidades te parecen interesantes. Puede que al principio quieras descartar algunas opciones porque te parecen fuera de tu zona de confort. Sin embargo, puede ser útil considerar los posibles beneficios de estas opciones en los que quizá no hayas pensado de inmediato.
- 02** Luego, **anota un par de oportunidades que podrías estar dispuesta a probar** según tus preferencias, necesidades, intereses y entorno. Pueden ser ideas de la lista u otras que se te hayan ocurrido.

Cuando hayas anotado un par de oportunidades, selecciona una de ellas y **haz una lluvia de ideas sobre el siguiente paso que podrías dar para explorar esa oportunidad.** Tal vez tengas que consultar el sitio web de un centro comunitario cercano, buscar en algunos grupos locales de Facebook o ver dónde está el parque para perros más cercano; lo que te parezca más interesante o accesible, según el punto en el que te encuentres ahora mismo en tu jornada de sanación.

#### FOMENTANDO LAS CONEXIONES

- Participa en un grupo de apoyo como este.
- Involúcrate con la comunidad de una iglesia.
- Únete a un grupo de estudio.
- Comienza o únete a un Grupo de Apoyo Saprea.
- Toma una clase de educación comunitaria.
- Sé voluntaria (en un lugar de refugio de animales, hospital, escuela, en actividades extracurriculares, organizaciones sin fines de lucro, etc.).
- Comunícate con viajes amigos.
- Comunícate con familiares que te dan apoyo.
- Participa en terapia individual.
- Únete a un grupo de terapia.
- Relaciónate con compañeros de trabajo.
- Sé vulnerable con tus amigos.
- Averigua sobre un grupo que se junta.
- Asiste a una clase sobre una afición compartida.
- Únete a un equipo deportivo.
- Únete a un club de lectura.
- Asiste a una clase de gimnasio regularmente.

# 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](https://www.saprea.org).

- **CREANDO TU RED DE APOYO**
- **COMUNICACIÓN ASERTIVA**
- **NAVEGANDO TUS RELACIONES**

#### SIGUIENTE TEMA:

#12



#### EL PODER DEL JUEGO-PARTE 1

El juego es una necesidad humana básica que puede beneficiar tu jornada de sanación dándote oportunidades para practicar la atención consciente, conectar con los demás, ser creativa y experimentar sentimientos de asombro y alegría.