#13

# Habilidades de afrontamiento – Parte 2

Mientras diriges tus pensamientos y acciones hacia la sanación, puede ser útil identificar qué estrategias de afrontamiento te gustaría continuar y qué estrategias de afrontamiento podrías querer ajustar o abandonar.

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

### REFLEXIÓN SOBRE TUS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Un paso importante en la sanación del trauma es analizar las formas en que afrontamos los retos cotidianos y preguntarnos si esas estrategias de afrontamiento son más útiles o perjudiciales para nuestro bienestar a largo plazo. Esta actividad te proporciona más tiempo para considerar algunas de tus estrategias de afrontamiento actuales respondiendo a las preguntas que se presentan en el vídeo.

Mientras reflexionas sobre estas preguntas, trata de ver tus respuestas a través de una lente de compasión, curiosidad y no juicio, recordándote a ti misma que estás haciendo lo mejor que puedes con las herramientas, experiencias y apoyo que tienes. Recuerda que no te estás juzgando ni criticando por las estrategias de afrontamiento que has empleado en momentos de angustia. Más bien, estás aplicando el Reconocimiento al reconocer compasivamente las estrategias de afrontamiento de tu vida que son beneficiosas para tu sanación, así como las estrategias de afrontamiento de tu vida que tal vez ya no sean necesarias (y tal vez incluso estén creando más estrés y trastornos).

### PASOS DE LA ACTIVIDAD

**01** Escribe un hábito o actividad que utilices en los momentos en que te sientes al límite o fuera de tu ventana de tolerancia.

**02** A continuación, dedica unos minutos a reflexionar sobre este hábito o actividad respondiendo a las siguientes preguntas:

- ¿Me causa estrés adicional?
- ¿Me siento mejor después de realizar esta actividad?
- ¿Me ayuda a corto plazo, pero no a largo plazo?
- ¿Es perjudicial para mis actividades diarias?
- ¿Baso mis decisiones en la posibilidad de realizar esta actividad?
- ¿Afecta negativamente a mis relaciones?

**Nota:** Algunas de tus respuestas a estas preguntas pueden ser más mixtas o neutras, y eso está bien.

**03** Después de responder a estas preguntas, revisa tus respuestas mientras consideras la pregunta general: ¿Es ésta una estrategia de afrontamiento más útil o perjudicial para mi sanación a largo plazo? O, dicho de otro modo ¿Esta estrategia de afrontamiento me ayuda a progresar en mi sanación o se interpone en mi camino?

**04** Finalmente, si la estrategia de afrontamiento que acabas de revisar es una que tal vez quieras ajustar o sustituir, haz una lluvia de ideas sobre una estrategia de afrontamiento que pueda serte más útil a largo plazo. Si no se te ocurre nada ahora mismo, no pasa nada. Lo importante es que hayas reflexionado sobre una estrategia de afrontamiento actual con honestidad y compasión. En las próximas reuniones tendrás más oportunidades de pensar en qué herramientas y estrategias te gustaría incorporar a tu vida.

**05** Si el tiempo lo permite, repite estos pasos para reflexionar sobre otra estrategia de afrontamiento sobre la que te estés preguntando.

# Ejercicio de conexión

## MEDITACIÓN DE AUTOCOMPASIÓN

Este ejercicio puede ayudarnos no sólo a conectar con el presente, sino también a ofrecernos calidez, confort y compasión.

### Pasos de la actividad

01 **Coloca ambas manos sobre tu corazón y date un momento para sentir el calor de tu tacto.**
Nota tu respiración tal y como es. No es necesario cambiarla ni profundizarla.

02 **Al aspirar, imagina que una sensación de calma y gratitud fluye por tu cuerpo y hacia tu corazón.**
Al espirar, imagina que cualquier tensión o estrés abandona tu cuerpo. También puede ayudarte centrarte en la imagen de un corazón que respira.

03 **A continuación, imagina un momento en el que estuviste con alguien que te hizo sentir querida y segura.**
Este momento puede ser un recuerdo real con un ser querido, un amigo de confianza, un vecino, un terapeuta o un mentor. También puedes pensar en un momento pasado con una querida mascota. O, en lugar de basarte en un recuerdo, puedes imaginar un escenario hipotético con una versión mayor y más sabia de ti misma, o con una figura conocida a la que admires y cuyo trabajo te haya aportado inspiración y consuelo.

04 **Piensa en los sentimientos de aceptación, seguridad y amor que experimentas al centrarte en esa persona.**
Date un momento para permitir que esos sentimientos se extiendan por todo tu cuerpo.

---

**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.**

- EL RECONOCIMIENTO Y SU PAPEL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL
- AUTOCOMPASIÓN
- CREANDO COMPORTAMIENTOS INTENCIONADOS

**SIGUIENTE TEMA:**

**#14**

**PRACTICANDO EL RECONOCIMIENTO**

La esencia del Reconocimiento es ser honesta contigo misma sobre dónde has estado y dónde estás hoy, y hacerlo de una manera que no pase juicio y que sea compasiva.