

#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.



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

### EXPRESIÓN CREATIVA

Para muchas sobrevivientes, la expresión creativa puede parecer la forma más segura y pura de reconocer y comunicar ciertas emociones, pensamientos y experiencias. Para otras, será un territorio nuevo y puede que les provoque sentimientos de inadecuación. En cualquier caso, **permitirte la libertad de explorar o expresar creativamente lo que sientes puede ser intensamente gratificante.**

Puede que quieras utilizar la expresión creativa para reconocer o superar ciertas emociones, como la ira o la decepción. O puede que sientas la necesidad de crear algo que celebre tu fuerza, tu resistencia y las victorias que has experimentado en tu jornada de sanación hasta el momento. Elijas lo que elijas expresar creativamente, recuerda que no hay necesidad de juzgar ni criticar. **Sólo existe lo que sientes y lo que te gustaría conseguir con tu creatividad.** Aunque las posibilidades son infinitas, a continuación encontrarás una lista de posibles formas de expresar creativamente tu propia experiencia. Tanto si intentas algo de esta lista como si te inspiras en tus propias ideas, date la oportunidad de adoptar lo que te parezca útil o expresivo.

### ACTIVIDAD

Explora formas de participar en la expresión creativa a través de **una o más** de las siguientes opciones:



**Nota:** Para algunas de estas opciones, la líder del grupo tendrá que proporcionar material para arte adicional. Si no se dispone de materiales para arte, las participantes pueden explorar las Opciones 1, 3, 5 y 6. También podrían modificar la Opción 2 para centrarse específicamente en el dibujo.

- **Escribir**

Las palabras pueden ser una forma poderosa de explorar y expresar tu sanación. Considera la posibilidad de escribir un poema o una serie de poemas que reflejen tu jornada de sanación. O, simplemente, busca un papel o un bloc de notas y empieza a escribir lo que se te ocurra. Puedes decidir conservar lo que escribas, o puede que te resulte terapéutico romperlo o quemarlo más tarde. Puede que quieras guardar lo que escribes para ti, o puede que te fortalezca compartirlo con los demás. No hay una forma correcta o incorrecta de escribir; utiliza la escritura de la forma que te resulte útil.

- **Pintar o dibujar**

Para algunas, las emociones y las experiencias pueden ser difíciles de expresar con palabras. Quizá crear algo visual les resulte más atractivo. Piensa en crear un cuadro o un dibujo para expresar tu jornada de sanación. Podrías crear una imagen con elementos reconocibles o tal vez quieras crear algo abstracto que exprese tus sentimientos con formas y colores.

- **Tomar fotografías**

Si pintar o dibujar te parece intimidante, tal vez te apetezca hacer una serie de fotografías para representar tu jornada de sanación. Nuestros teléfonos han facilitado la captura instantánea de imágenes. Si el entorno lo permite, podrías explorar el lugar y/o dar un paseo con atención consciente y buscar conscientemente cosas para fotografiar que expresen tus sentimientos.

- **Hacer un diario artístico**

Llevar un diario artístico puede ser una forma estupenda de recopilar palabras e imágenes significativas. Hay muchos ejemplos de diarios de arte en Internet, y las posibilidades son infinitas. Lo ideal sería que tuvieras un cuaderno sólo para el diario artístico y una colección de bolígrafos, imágenes, pegamento, washi tape (cinta adhesiva decorativa), pegatinas o cualquier otra cosa que quieras utilizar en tu diario. A algunas sobrevivientes les resulta útil escribir expresivamente en las páginas y luego cubrir lo escrito con imágenes y palabras que representen su sanación o sus emociones. Puedes elegir llevar un diario artístico cada día o siempre que te sientas inspirada. Sé creativa y deja que este diario sea lo que tú quieras que sea.

- **Involucrarse con la música**

La música puede ser la herramienta perfecta para explorar pensamientos, percepciones y sentimientos difíciles de expresar. Hay muchas formas de utilizar la música. Quizá quieras escribir una nueva letra para una canción que ya existe. O tal vez te gustaría escribir una pieza musical original, con o sin letra. También podrías ponerte los auriculares (para facilitar que las demás participantes se centren en sus expresiones creativas) y crear una lista de reproducción que incluya canciones que representen tu jornada de sanación y las distintas emociones que experimentas. Puedes escuchar esta lista de reproducción para inspirarte a centrarte en la sanación, para abrazar o atravesar una emoción concreta, o para celebrar tu fortaleza.

- **Bailar**

Para las sobrevivientes del abuso sexual infantil, conectar con su cuerpo tiene un gran poder. Considera la posibilidad de coreografiar un baile que represente tu jornada de sanación o de poner una canción triunfal y moverte espontáneamente como forma de conectar tanto con tu cuerpo como con tus emociones.

- **Hacer artesanía con papel, tela o madera**

Muchas sobrevivientes adoptan un pasatiempo que les ayuda a practicar la atención consciente. Estos pasatiempos también pueden ser una forma estupenda de establecer vínculos con los demás. Por ejemplo, las artesanías con papel (como el scrapbooking o la fabricación de tarjetas) pueden ser una forma divertida de crear cosas que se convierten en recuerdos o regalos, y pueden hacerse fácilmente en grupo. La filigrana de papel también es una bella forma de arte, y la atención necesaria para enrollar el papel puede ser una excelente oportunidad para practicar la atención consciente. Bordar, hacer punto de cruz, tejer y hacer ganchillo también pueden ofrecer oportunidades para conectar con los demás y/o practicar la Atención Consciente. La madera ofrece un potencial similar con la pintura, la quema de madera, la talla, etc. La clave está en encontrar algo que te guste y permitir que te ayude a explorar tus sentimientos y expresar tus experiencias.

# Ejercicio de conexión

---

## 5-4-3-2-1

Este sencillo ejercicio es un ejemplo de conexión sensorial, que consiste en dirigir la atención hacia uno o más de los cinco sentidos.

Comencemos.

### Pasos de la actividad

- 01** Date un momento para estar cómoda y concentrar la atención en tu entorno.
- 02** Nombra 5 cosas que puedes ver. Mientras lo haces, nombra cada una mentalmente o dila en voz alta.
- 03** Nombra 4 cosas que puedes oír.
- 04** Nombra 3 cosas que puedes tocar.
- 05** Nombra 2 cosas que puedes oler.
- 06** Nombra 1 cosa que puedes saborear. Algunas personas llevan aceites o un caramelo de menta para tenerlos a mano en caso de que necesiten conectarse utilizando sus sentidos.
- 07** Por último, detente un momento a observar cualquier otro detalle a tu alrededor o sensaciones que puedas estar experimentando en este momento. Respira hondo unas cuantas veces y permítete simplemente ser.

---

#### 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).

- **EL RECONOCIMIENTO Y SU PAPEL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL**
- **EXPRESIÓN CREATIVA**
- **RULETA DE LAS EMOCIONES**

#### SIGUIENTE TEMA:

#15



#### IDENTIFICANDO LA VERGÜENZA

Un primer paso útil para gestionar la vergüenza es aprender a identificar cuándo influye en distintas áreas de nuestra vida, como la forma en que pensamos y sentimos sobre nosotras mismas, cómo interactuamos con los demás y cómo afrontamos los momentos de estrés.