

#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.



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

IDENTIFICANDO LA VERGÜENZA

Como se explica en el vídeo, cuando comprendemos mejor qué aspecto puede tener la vergüenza, cómo se siente y cómo suena, podemos identificar más fácilmente cómo la experimentamos en nuestras propias vidas. Esta conciencia puede ayudarnos no sólo a reconocer cuándo un determinado pensamiento, emoción, acción o sensación física está vinculado a la vergüenza, sino también a aplicar herramientas de sanación, como la atención consciente y la autocompasión, para ayudar a contrarrestar esa vergüenza. En otras palabras, cuando somos capaces de “ponerle nombre” podemos “domarla” más fácilmente.

También puede ser útil tener en cuenta que, al igual que nuestros pensamientos, emociones y sensaciones físicas están interconectados (a menudo de formas de las que ni siquiera somos conscientes), también lo están los efectos de la vergüenza en las distintas áreas de nuestra vida. Por ejemplo, un pensamiento arraigado en la vergüenza, como “no merezco sanación”, puede contribuir a (o coincidir con) sentimientos de desesperación, una sensación física de pesadez y/o la decisión de aislarse de los demás. Esta actividad está diseñada para ayudarte a identificar las distintas formas en que puedes experimentar la vergüenza, de modo que puedas nombrarla mejor y desafiarla en el futuro.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

01

Dibuja el siguiente cuadro en un papel. Tómate unos minutos para rellenar el cuadro respondiendo a cada pregunta.

¿Qué pensamiento tengo que pueda tener su origen en la vergüenza?

Pensé que era indigna

Emociones	Cuando tengo este pensamiento, ¿qué emoción/es siento? <i>Me sentí amenazada y ansiosa</i>
Cuerpo	Cuando tengo este pensamiento, ¿qué sensaciones físicas experimento? <i>Sentí una opresión en el pecho y pesadez en el resto del cuerpo.</i>
Comportamiento	Cuando tengo este pensamiento, ¿qué hago? <i>Me tumbo en la cama y navego por las redes sociales durante mucho tiempo, a veces horas.</i>
Relaciones	Cuando tengo este pensamiento, ¿cómo veo e interactúo con los demás? <i>Siento que necesito esconderme.</i>

- 02 Después de completar el cuadro, dedica un momento para reflexionar sobre tus respuestas. ¿Hay alguna otra forma en que el pensamiento que has anotado pueda influir en las distintas áreas de tu vida?
- 03 A continuación, crea en tu mente un compañero interno amable y cariñoso. Tal vez quieras utilizar el mismo compañero interno que seleccionaste durante la actividad “Fomentar la amabilidad hacia uno mismo” de la Reunión de Grupo 4.
- 04 Explora qué te diría tu compañero interno mientras experimentas el pensamiento de tu gráfico. ¿Qué palabras de consuelo y comprensión te ofrecería? ¿Cómo afectaría su respuesta a tus pensamientos, emociones, sensaciones físicas y acciones?
- 05 Recuérdate a ti misma que, a medida que sigas identificando las formas en que experimentas la vergüenza, podrás contrarrestarla más fácilmente mirándola a través de una lente más compasiva. En nuestra próxima reunión de grupo veremos más formas de cuestionar pensamientos como el que has escrito hoy.

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.

- **LA VERGÜENZA Y EL ABUSO SEXUAL INFANTIL**
- **SENTIMIENTOS DE VERGÜENZA**
- **AUTOCOMPASIÓN**

SIGUIENTE TEMA:

#16



PRACTICANDO LA ASPIRACIÓN

Practicar la Aspiración puede ayudarnos a identificar los pensamientos arraigados en la vergüenza y a replantearlos suavemente a través de una lente de amabilidad y autocompasión.