

#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.



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

### DESAFIANDO LAS DISTORSIONES COGNITIVAS



**Nota para la líder del grupo:** Si tienes poco tiempo y quieres modificar esta actividad, puedes invitar a las participantes a que seleccionen una de las Preguntas de Desafío para responderla durante la sección "Explorar".

Parte de la Aspiración consiste en dirigir nuestros pensamientos hacia la sanación. Esto puede parecer difícil a veces, sobre todo cuando nuestros pensamientos toman atajos mentales que reflejan -y alimentan- ciertas creencias sobre nosotras mismas.

Los procesos de pensamiento de todos toman atajos mentales de vez en cuando. Por ejemplo, puedes predecir la duración de tu viaje al trabajo basándote en cómo estaba el tráfico ayer. A veces, sin embargo, estos atajos no son útiles y no reflejan la realidad. **Una distorsión cognitiva es un atajo mental que nuestra mente toma y que está arraigado en sentimientos de vergüenza, juicio o autoinculpación.** Estos atajos basados en la vergüenza son especialmente frecuentes entre las sobrevivientes de abuso sexual infantil. Las distorsiones cognitivas (a veces llamadas "errores de pensamiento") suelen reforzar la vergüenza que ya sentimos, en lugar de proporcionarnos una perspectiva diferente y más compasiva.

Un ejemplo de atajo basado en la vergüenza podría ser:

**Situación:** Te duele la cabeza.

**Pensamiento:** "Soy tan incapaz de afrontar la vida que hasta las cosas más insignificantes me dan dolor de cabeza. Ni siquiera debería intentar funcionar como adulta".

## Distorsiones cognitivas que suelen experimentar las sobrevivientes de abuso sexual infantil

**Reconocer los atajos mentales que tomas puede ayudarte a evaluar si son útiles o no.** He aquí cinco tipos de distorsiones cognitivas que suelen experimentar las sobrevivientes de abuso sexual infantil.

### Pensar en extremos

Esto incluye ver las cosas en términos de blanco y negro, sin término medio, así como exagerar nuestra idea de lo que está ocurriendo.

- “Me resulta imposible conectar con nadie”.
- “Siempre estoy sola y nunca consigo hacer cosas con amigos”.

### Atascarse en un solo acontecimiento

Tomar una instancia y esperar que todas las situaciones actuales y futuras sean similares a esa única instancia.

- “Fue muy difícil compartir mi historia, y la persona a la que le acababa de revelar mi abuso respondió cruelmente. No debería contarle a nadie sobre el abuso porque tendrían la misma reacción”.

### Filtrar lo positivo

Reconocer las experiencias positivas, pero luego rechazarlas por carecer de sentido o ser excepcionales.

- “Hoy no he experimentado ningún contratiempo, pero probablemente sea casualidad”.
- “Recibí buenos comentarios sobre mi proyecto, pero es sólo porque no lo leyeron con suficiente atención como para ver todos mis errores”.

### Sacar conclusiones precipitadas

Hacer suposiciones sobre el futuro o sobre lo que piensan otras personas basándote en tus emociones actuales, experiencias pasadas o pequeños fragmentos de información.

- “Mi amiga no me ha apoyado en el pasado, así que probablemente no lo hará en el futuro”.
- “Los demás me ven como alguien arruinada”.

### Hacerlo personal

Te culpas a ti misma o asumes que la situación depende de tus acciones y no de otras circunstancias.

- “Parecía disgustada. Debe ser algo que dije”.
- “Han cambiado esa política. Seguramente fue porque llegué tarde hace dos meses”.

## PASOS DE LA ACTIVIDAD

Esta actividad te proporcionará un guion de muestra con un ejemplo de pensamiento poco útil, preguntas desafiantes que pueden ayudarte a analizarlo y posibles respuestas a esas preguntas. Esfuérzate para que se te ocurran casos de distorsiones cognitivas de tu propia vida, utilizando el ejemplo como guía.

**01****Identificar**

En tu diario, escribe los pensamientos poco útiles que puedas estar experimentando..

**Pensamiento:**

*Nunca podré confiar en nadie*

**Identifica la distorsión cognitiva:**

*Pensar en extremos, sacar conclusiones precipitadas*

**02****Explorar**

Examina esos pensamientos mediante una lista de preguntas para determinar si son útiles o inútiles.

Preguntas de desafío:

**P. ¿Sé con certeza que esto es cierto?**

**R.** *No estoy segura al 100% de que nunca podré confiar en alguien.*

**P. ¿Estoy segura de las consecuencias o los resultados?**

**R.** *No al 100%, no. No estoy segura al 100% de la mayoría de las cosas.*

**P. ¿Qué pruebas apoyan este miedo o creencia?**

**R.** *Me han herido, traicionado y abusado en el pasado. La gente es capaz de hacer cosas terribles. No puedo estar totalmente segura de que alguien no intente hacerme daño otra vez.*

**P. ¿Qué pruebas contradicen este miedo o creencia?**

**R.** *Hay un par de personas en mi vida que, en general, han estado ahí cuando las he necesitado. Han dicho antes que se preocupan por mí, y sus acciones lo demuestran.*

**P. ¿Es posible que ocurra lo contrario? ¿Cuál sería el resultado?**

**R.** *Podría decidir confiar en alguien y que no me tratara como me han tratado en el pasado. Podríamos construir una relación sana y fuerte que nos apoye a ambos.*

**P. ¿Está mi predicción negativa motivada por las intensas emociones que estoy experimentando?**

**R.** *Probablemente. Actualmente siento ansiedad, miedo y desconfianza -y fastidio por mi ansiedad, miedo y desconfianza.*

**P. ¿Qué es lo peor que podría ocurrir? ¿Qué podría hacer para afrontarlo?**

**R.** *Decido confiar en alguien y me decepciona. Sería doloroso, incluso desgarrador. Probablemente lloraría mucho, hablaría con mi terapeuta y escribiría sobre ello en mi diario antes de quemar las páginas. Aunque probablemente podría superarlo. Ya lo he hecho antes.*

**P. Si alguien a quien aprecio tuviera este problema, ¿qué le diría?**

**R.** *Probablemente les diría que merece tener relaciones sanas y sentirse cerca de los demás. Le diría que si realmente está tan ansiosa, puede tomar sus relaciones con calma, a un ritmo que le resulte cómodo. También le diría que tuviera paciencia consigo misma y recordara que lo primero es cuidar de sí misma.*

# Ejercicio de conexión

---

## RESPIRACIÓN RÍTMICA

Piensa en la respiración como un ancla que te mantiene en el presente. La respiración sirve ahora mismo, en este momento. No puedes respirar para el pasado o para el futuro, sólo para las necesidades del presente.

Empecemos.

### Pasos de la actividad

- 01** Toma un momento para ponerte cómoda. Cierra los ojos o suaviza la mirada.
- 02** Apoya una mano en el pecho o en el estómago si te ayuda a sentirte tranquila.
- 03** Centra la atención en la imagen de un corazón que respira, que se hincha con cada aspiración y se comprime con cada espiración.
- 04** Aspira por la nariz, imaginando que el corazón se expande. Cuenta cuatro latidos. 1, 2, 3, 4.
- 05** Sostén la respiración, contando dos latidos. 1, 2.
- 06** Espira por la nariz, imaginando que el corazón se comprime. Cuenta seis latidos. 1, 2, 3, 4, 5, 6. La clave es intentar que la espiración sea más larga que la aspiración para ayudar a calmar el cuerpo.
- 07** Repite esto durante 2-5 minutos, o si estás utilizando el ejercicio para ayudar a controlar un detonante, repite estos pasos tantas veces como sea necesario para sentirte conectada en el momento presente. También puedes colocar ambas manos sobre el corazón mientras lo imaginas expandiéndose y contrayéndose. A medida que los latidos del corazón se ralenticen, la respiración se hará más profunda, lo cual continuará calmándote.

---

### 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://saprea.org).

- **LA ASPIRACIÓN Y SU PAPEL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL**
- **DESARROLLANDO EL PENSAMIENTO ASPIRACIONAL**
- **DESAFIANDO LAS DISTORSIONES COGNITIVAS**

### SIGUIENTE TEMA:

#17



### ATENCIÓN CONSCIENTE EN EL DÍA A DÍA

La atención consciente puede convertirse en una forma de ser que impregne todos los aspectos de tu vida, ayudándote a estar en sintonía con tus experiencias y a redirigir tu atención hacia el presente con una intención continua y una actitud de curiosidad.