

#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.



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

### ANCLARSE AL PRESENTE

Cuando practicas la conexión, estás aprendiendo a anclar tu atención al presente. Al hacerlo, puedes ser más consciente de lo que necesitas en cada momento, ya sea calmar la respiración de tu cuerpo, redirigir pensamientos angustiosos o recordarle a tu excitado sistema límbico que estás en un lugar seguro.

De hecho, muchas técnicas de conexión implican seleccionar un ancla real en la que centrar tu atención. **Un ancla, en este contexto, es cualquier cosa que elijas a propósito para centrar tu atención en momentos de angustia y que te ayude a volver al presente.** Por ejemplo, en algunos de nuestros ejercicios de conexión, el ancla es tu respiración. En otros ejercicios, tu ancla es el tacto seguro o la lista de detalles sensoriales en los que has decidido centrarte. Un ancla puede ser cualquier cosa. Puede ser un pensamiento, una cita, una letra, un recuerdo, una imagen o una palabra, lo que tenga significado para ti. Incluso puede ser un objeto tangible, que lleves contigo, como una piedra, una moneda o una joya.

Entonces, cuando notes que estás llegando al límite de tu ventana de tolerancia -ya sea por un detonante o por sentirte atrapada en un pensamiento, recuerdo o emoción agobiante, puedes redirigir suavemente tu atención hacia tu ancla y hacia el poder y la sanación que representa.

## PASOS DE LA ACTIVIDAD

### Parte 1-Elige tu Ancla

- 01 Elige cuál quieres que sea tu ancla.**

Puede ser cualquier cosa que tenga significado para ti y en la que te gustaría centrarte. Por ejemplo, si sabes que hoy será un día agobiante, podrías elegir la palabra “calma”. O tal vez quieras elegir un color que represente el tipo de día que te gustaría tener.
- 02 Concéntrate en tu ancla al menos una vez al día.**

Dirige tu atención hacia tu ancla y hacia los pensamientos y acciones de empoderamiento que asocias con ella. También puedes intentar decir tu ancla en voz alta una vez al día. Al principio puede resultar un poco incómodo, pero te sorprenderá lo eficaz que puede ser.
- 03 Focus on your anchor at least once each day.**

Direct your attention toward your anchor and the empowering thoughts and actions you associate with it. You might also try saying your anchor out loud once a day. It may feel a little awkward at first, but you'll be surprised by how effective it can be.
- 04 Actualiza tu ancla para adaptarla a tus necesidades.**

Tu ancla nunca tiene que ser final. Lo que ahora te funciona como ancla puede no serte tan útil más adelante. Cambia tu ancla en función de tu situación, intención o enfoque. Tú eliges, así que tu ancla puede ser lo que necesites que sea.

### Parte 2-Anclar a través de la escritura

- 01 Escribe todo lo que puedas sobre el ancla que has seleccionado.**

Si te cuesta elegir un ancla, aquí tienes algunas ideas más que pueden ayudarte:

  - La presión de tus pies sobre el suelo.
  - Sonidos que van y vienen en el espacio que te rodea.
  - Un objeto que estés utilizando en esta actividad (el papel en el que estás escribiendo, el bolígrafo que sostienes, la silla en la que estás sentado, etc.).
  - Un pensamiento, emoción, palabra o idea alentadores (por ejemplo, “Tengo capacidad de sanación”).
- 02 Cuando notes que tu atención se ha desviado (porque lo hará), observa suavemente este cambio sin juzgarlo y vuelve a centrarte en tu ancla.**

Para ayudarte a volver a centrarte, puedes optar por volver a escribir la primera frase o reescribir el nombre de tu ancla. Si hay un pensamiento al que tu atención vuelve una y otra vez, también puedes intentar convertir ese pensamiento en tu nueva ancla y prestarle toda tu atención a propósito.
- 03 Cuando se acabe el tiempo, concédete un momento para apreciar lo que has escrito antes de elegir qué te gustaría hacer con ello.**

Aquí tienes algunas ideas:

  - Guardar tu escrito y añádele algo más tarde.
  - Crear un plan para aplicar o poner en práctica las percepciones que hayas tenido.
  - Desechar o destruir tu escrito como liberación.
  - Compartir tu escrito con otras personas que te apoyen.

# Ejercicio de conexión

---

## MOVIMIENTO CONSCIENTE

El movimiento consciente puede ayudarte a reconectar con tu cuerpo y a conectarte con el momento presente. Incluso puede ayudarte a superar ciertos pensamientos y emociones en los que te sientas atascada. Durante esta actividad, mientras nos involucramos suavemente con nuestro cuerpo, presta atención a las sensaciones que experimentas. Trata de observar esas sensaciones con curiosidad y sin juzgarlas. Comencemos.

### Pasos de la actividad

- ◆ Ponte de pie o permanece sentada si te parece bien.
- ◆ Ahora estira el brazo izquierdo y mueve los dedos.
- ◆ Deja de mover los dedos y haz unos cuantos círculos con la muñeca.
- ◆ A continuación, mueve el brazo izquierdo hacia delante y hacia atrás por el hombro.
- ◆ Ahora centrémonos en el lado derecho. Estira el brazo derecho y mueve los dedos.
- ◆ Deja de mover los dedos y haz unos cuantos círculos con la muñeca.
- ◆ Y por último, mueve el brazo hacia delante y hacia atrás por el hombro.
- ◆ Ahora pon las manos en las caderas y estira toda la parte superior del cuerpo hacia la izquierda.
- ◆ Luego estira toda la parte superior del cuerpo hacia la derecha.
- ◆ Ahora levanta las manos por encima de la cabeza y estírate durante unos segundos.
- ◆ Gira los hombros hacia delante en círculos un par de veces.
- ◆ Invierte la dirección y gira los hombros hacia atrás en círculos un par de veces.
- ◆ Deja caer el cuello hacia delante para hacer círculos en el sentido de las agujas del reloj un par de veces.
- ◆ Invierte las direcciones y haz un par de círculos.
- ◆ Y, por último, sacude cada parte de tu cuerpo: las manos, los brazos, los pies, las piernas y la cabeza.
- ◆ Cuando termines, date un momento para observar los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas que estás sintiendo.

### 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).

- **LA ATENCIÓN CONSCIENTE Y SU PAPEL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL**
- **TÉCNICAS DE CONEXIÓN**
- **MEDITACIÓN GUIADA**

### SIGUIENTE TEMA:

#18



### RELACIÓN DIFÍCIL CON EL CUERPO

El impacto del trauma en el cuerpo puede provocar a veces sentimientos de vergüenza, desconexión y traición que no siempre comprendemos o sabemos cómo gestionar.