

#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.



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>.



Exención de responsabilidad: Este vídeo incluye información sobre la intimidad y la excitación sexual, que puede provocar sentimientos de incomodidad y/o detonantes. Además, algunos de los temas discutidos pueden no ser aplicables a ti y a tus circunstancias. Por ejemplo, cuando sufriste abuso sexual, puede que experimentaras sentimientos de dolor y violación junto con o en lugar de excitación. O puede que sientas que este contenido no se ajusta a tus experiencias o intereses actuales como adulto. Si ése es el caso, esperamos que este vídeo siga siendo útil para identificar otras formas en que el trauma puede haber afectado a tu relación con tu cuerpo.

Actividad de grupo

CORPOREIDAD

Para muchas sobrevivientes, la idea de sentirse reconectadas con su cuerpo puede parecer desalentadora. Aquí es donde entra en juego la corporeidad. **La corporeidad implica sentirse presente y empoderada dentro del propio cuerpo.** Se centra en estar en sintonía con las necesidades, respuestas y sensaciones físicas de tu cuerpo. La corporeidad es importante en todos los ámbitos de tu vida, incluida la intimidad sexual. La corporeidad puede comenzar con pequeños momentos de atención consciente diaria, en concreto momentos que impliquen un contacto físico seguro. Aunque tu mente y tu cuerpo pueden haber aprendido a reaccionar ante determinados estímulos de un modo que puede causarte dificultades como adulta, **puedes aprender o reaprender a experimentar el tacto sintiéndote segura.**

“Tacto seguro” se refiere al contacto físico que puede ayudarnos a sentirnos seguras, reconfortadas, relajadas y conectadas al presente. También puede referirse a un contacto que no interrumpe estas sensaciones si ya las estamos experimentando. En algunos casos, el tacto seguro también puede ayudar a reforzar nuestros sentimientos de conexión y pertenencia con los demás. En esta actividad, practicaremos un ejemplo de tacto seguro utilizando un ejercicio de conexión que hemos hecho juntas en reuniones anteriores.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

Parte 1-Abrazo de mariposa

- 01 Colócate en una posición cómoda, sentada o tumbada.
- 02 Cruza los brazos sobre el pecho y apoya las puntas de los dedos en la clavícula, los hombros o los brazos.
- 03 A continuación, golpea suavemente los brazos, alternando los lados. Mientras lo haces, inspira y expira.
- 04 Imagina sensaciones de calidez, confort y seguridad fluyendo a través de ti mientras sigues dando golpecitos a los brazos y abrazándote a ti misma en lo que a veces se llama el “abrazo del amor propio”.
- 05 Continúa este ejercicio durante 2-5 minutos o el tiempo que necesites.
- 06 Cuando hayas terminado, apoya las manos sobre el regazo y deja que tu atención vuelva al momento presente. Reflexiona sobre cualquier pensamiento, emoción o sensación que hayas tenido al permitirte un momento para experimentar un tacto seguro.

Parte 2-Explorando la Corporeidad

- 01 Date unos minutos para pensar en otras actividades de corporeidad que podrías probar. Recuerda que se trata de actividades de atención consciente que implican un tacto seguro. Algunos ejemplos son
 - Acurrucarte con una mascota.
 - Sentarte bajo el sol.
 - Recibir un masaje.
 - Practicar un deporte con un amigo.
 - Hacer cosquillas o jugar a la lucha con tus hijos.
 - Tomarte de la mano con alguien de confianza.
 - Arreglarte el pelo o las uñas.
 - Acostarte bajo una manta con peso.
- 02 Anota un par de ideas que te gustaría explorar más adelante.
- 03 Cuando pruebes una actividad de corporeidad, observa atentamente cuán presente estás y qué emociones sientes. Si el tacto te resulta excesivo, reconoce cómo te sientes y vuelve a intentarlo en otra ocasión.
- 04 Después de probar la actividad, reflexiona sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Me ha resultado fácil o difícil mantenerme presente mientras practicaba el tacto seguro?
 - ¿Qué sensaciones físicas experimenté a través del tacto seguro?
(Ejemplo: “Cuando me senté afuera, sentí el calor del sol en la cara”).
 - ¿Qué emociones sentí durante la actividad?
(Ejemplo: “Cuando me senté afuera, me sentí tranquila, relajada y cómoda en mi propia piel”).
- 05 Piensa de qué otras formas podrías practicar el tacto seguro para experimentar sensaciones similares de corporeidad. Por ejemplo, si disfrutaste tomando el sol, podrías experimentar sensaciones similares de calidez y seguridad dándote un baño o sentándote cerca de tu pareja mientras ambos van en transporte público.
- 06 Recuerda que mediante estos pequeños pasos, con el tiempo, el contacto seguro puede convertirse en una parte natural de tu día, algo que te permita sentirte más a gusto en tu propio cuerpo, ya sea durante las relaciones sexuales, en acontecimientos familiares, mientras estás en el trabajo o mientras practicas el autocuidado.

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.

- RELACIÓN DIFÍCIL CON EL CUERPO
- PROBLEMAS DE INTIMIDAD SEXUAL
- SALUD SEXUAL

SIGUIENTE TEMA:

#19



RECONOCIMIENTO EN EL DÍA A DÍA

Practicar el Reconocimiento cada día nos ayuda a cambiar las reacciones automáticas por acciones intencionadas y conscientes que nos ayudan a progresar en nuestra sanación.