

#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.



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

TU YO DEL FUTURO TE LO AGRADECERÁ

¿Alguna vez has hecho algo por ti en el pasado por lo que hoy te sientas agradecida? Por ejemplo, puede que hayas dormido toda la noche para poder concentrarte en una tarea al día siguiente. O quizá diste una vuelta a la manzana y después te sentiste más vigorizada. Estas acciones intencionadas diarias son ejemplos de autocuidado. **El autocuidado es dar prioridad a tu cuidado físico, mental y emocional para crear una vida más satisfactoria y sostenible** (en otras palabras, una vida de la que no quieras escapar).

Al igual que la autocompasión, el autocuidado a veces puede malinterpretarse. A menudo se confunde con autoindulgencia, evasión o aislamiento. No es infrecuente imaginar el autocuidado como retirarse de los demás y dedicarse a una actividad solitaria como dormir, darse un baño o meditar en medio del bosque. Sin embargo, el autocuidado no consiste en la desconexión. Se trata más bien de atender cualquier necesidad que tengas en ese momento, ya sea darte un baño, organizar una comida con un amigo o lavar el coche porque sabes que te sientes más tranquila después de ocuparte de esa tarea.

En definitiva, **el autocuidado implica acciones diarias que te ayudan a controlar el estrés y a atender tus necesidades**. Se trata de encontrar formas de disfrutar y enriquecer tu vida en lugar de encontrar formas de evitarla o escapar de ella.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

Parte I-Planear con antelación

- 01** Visualiza a tu yo futuro y cultiva un sentimiento de amabilidad hacia ella.
- 02** Pregúntate: “¿Qué es una cosa que podría hacer hoy que mi yo futuro me agradecería?”.
- 03** Escribe al menos una cosa que puedas hacer hoy. O, si el día está a punto de terminar, puedes pensar en algo que podrías hacer mañana.

AQUÍ TIENES ALGUNOS CONSEJOS PARA AYUDARTE A SELECCIONAR UNA ACCIÓN Y PLANEAR CUÁNDO VAS A HACERLA:

1. Anótalo en tu calendario como un plan para no tener que decidir qué hacer cuando llegue el momento (y potencialmente inventar excusas para no hacerlo).
2. Si no tienes mucho tiempo o quieres empezar por algo, empieza con algo pequeño pero significativo, como tomar unas cuantas respiraciones tranquilizadoras en los semáforos mientras conduces o recitar para ti misma una afirmación positiva antes de acostarte.
3. Si te sientes atascada o insegura sobre qué hacer, aquí tienes una lista de ideas que puedes probar. También puedes consultar la lista de actividades de sanación que figura al final del guion.

Para las necesidades físicas:

- Estírate antes de acostarte.
- Da un pequeño paseo (sola o con un ser querido).
- Baila en tu cocina.
- Da (o recibe) un abrazo significativo.
- Escucha tu música favorita o un podcast durante las tareas domésticas.
- Sube por las escaleras.
- Come algo nutritivo.
- Dedica algo de tiempo a realizar movimientos de atención consciente.
- Pide agua en vez de refrescos.
- Acuéstate temprano.

Para necesidades sociales:

- Envía un mensaje de texto a alguien que te importe.
- Pasa tiempo con una mascota.
- Planea una comida u otra actividad con un amigo.
- Asiste a un grupo de apoyo.
- Establece un nuevo límite o haz una lluvia de ideas al respecto.
- Asiste a una clase, taller u otro acto que te interese.
- Únete a un grupo de senderismo.
- Escríbele una carta a alguien a quien aprecies.
- Programa una cita con un consejero o terapeuta.
- Llama por teléfono o FaceTime a alguien en quien confíes.

Para necesidades emocionales:

- Escríbete una nota de autocompasión.
- Escucha una canción favorita.
- Recita afirmaciones positivas.
- Intenta una meditación de cinco minutos.
- Practica la respiración rítmica.
- Practica el arte expresivo.
- Escribe en tu diario.
- Colorea o trabaja en un rompecabezas.

Parte 2-Mirar hacia atrás

- 01** Hasta ahora, hemos estado hablando de cómo reconocer tus necesidades en el presente y hacer planes para atenderlas pronto. Sin embargo, el Reconocimiento también consiste en reconocer y apreciar lo que ya has hecho en el pasado para llegar donde estás hoy. Date un momento para repasar la lista de ejemplos anterior y piensa en algo que hayas hecho recientemente para atender tus necesidades. Puede ser algo que hayas hecho hoy (asistir a este grupo de apoyo, por ejemplo), ayer o a principios de esta semana.
- 02** Luego, escribe una breve carta a tu yo del pasado agradeciéndole una acción que realizó y que te benefició hoy. Puede ser un par de párrafos, un par de frases o incluso un par de palabras, lo que consideres que expresa la gratitud hacia tu yo del pasado y las cosas que ha hecho para avanzar en tu sanación en el presente.

Ejercicio de conexión

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

La relajación muscular progresiva (RMP) se basa en la práctica de contraer y relajar intencionadamente los distintos grupos musculares del cuerpo. Este ejercicio no sólo ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la tensión muscular, sino que puede ayudarte a llevar tu atención en las distintas partes de tu cuerpo y todas las formas en que te sirve. Comencemos.

Pasos de la actividad

- ◆ Colócate en una posición cómoda, sentada o tumbada.
- ◆ Suaviza la mirada o cierra los ojos.
- ◆ Dirige los dedos del pie derecho hacia tu cara y luego hacia fuera. Tensa los músculos del muslo y de la pantorrilla de la pierna derecha. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Dirige los dedos del pie izquierdo hacia la cara y luego aléjalos. Contrae los músculos del muslo y la pantorrilla de la pierna izquierda. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Tensa ambas piernas. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Aprieta la mano derecha en un puño, tensa el brazo derecho y lleva el antebrazo hacia el cuerpo. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Aprieta primero la mano izquierda en un puño, tensa el brazo izquierdo y lleva el antebrazo hacia el cuerpo. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Aprieta ambas manos en puños, tensa ambos brazos y lleva los antebrazos hacia el cuerpo. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Levanta ambos hombros. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Escoge otro músculo o grupo muscular. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Si puedes, tensa todo el cuerpo. *Aguanta... relaja.*
- ◆ Cuando hayas terminado de tensar y relajar, dedica un momento para darte cuenta de cómo se siente tu cuerpo. Piensa en una parte concreta del cuerpo que hayas tensado y relajado y anota cómo te ha ayudado hoy ese músculo o grupo de músculos. (Por ejemplo: “Las pantorrillas me han ayudado a subir las escaleras esta mañana”).

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://www.saprea.org).

- **DESARROLLANDO EL PENSAMIENTO ASPIRACIONAL**
- **CREANDO COMPORTAMIENTOS INTENCIONADOS**
- **EL RECONOCIMIENTO Y SU PAPEL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL**

SIGUIENTE TEMA:

#20



EL PODER DEL JUEGO – PARTE 2

Aunque muchos sobrevivientes no hayan tenido la oportunidad de experimentar las alegrías del juego cuando eran niños, es posible redescubrir el juego. (Parte 2)