

#21



Creando Comportamientos Intencionados

Con esfuerzo e intención constante, puedes crear nuevas vías de sanación en tu cerebro a través de comportamientos repetidos y conscientes.



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

PENSAMIENTO ASPIRACIONAL

El pensamiento aspiracional consiste en dirigir tus pensamientos hacia el futuro con la creencia de que puedes sanar. Con este cambio en tu enfoque, puedes tomar más fácilmente decisiones que reflejen tus esperanzas, sueños y el futuro que deseas, en lugar de decisiones impulsadas por el miedo o la angustia.

Una forma de empezar a practicar el pensamiento aspiracional es establecer intenciones. Una intención se centra en lo que valoras en la vida y/o en lo que te gustaría procurar para tu futuro. Las intenciones son independientes de los metas; se viven cada día y se centran en la relación que hemos fomentado con nosotras mismas. Fijar metas consiste en establecer pasos mensurables, mientras que fijar intenciones consiste en mirar hacia dentro para ayudarnos a comprender lo que queremos para nosotras mismas, en el presente y en el futuro.

Establecer intenciones tiene un aspecto diferente para cada persona. Pueden fijarse diaria, semanal o mensualmente. Pueden escribirse como una frase, una oración o una palabra. Para una persona, puede ser escribir en su agenda "Abordo las situaciones nuevas con curiosidad y mente abierta". Para otra, es la frase "amabilidad corporal" en una nota adhesiva junto al espejo del baño. Incluso puede ser la palabra "explorar" o "gratitud" o "nutrición" colocada en un collage y rodeada de imágenes que visualicen tus intenciones.

¿Cómo te gustaría establecer y recordarte tus intenciones? Mientras piensas en ideas, a continuación encontrarás un par de actividades que te ayudarán a empezar.

PASOS DE LA ACTIVIDAD



Nota: Para la Opción 1 de esta actividad, la líder del grupo tendrá que proporcionar material para crear collages, incluyendo revistas, cartulinas, tijeras y pegamento en barra. O bien, la líder del grupo puede modificar esta opción para que las participantes hagan una lluvia de ideas y escriban ideas para un collage y/o busquen en Internet imágenes que puedan utilizar para un collage digital. Si se reúnen por Internet, la líder del grupo puede invitar a las participantes a publicar imágenes para su collage en el chat del grupo.

OPCIÓN 1-COLLAGE DE ASPIRACIONES

Un collage de aspiraciones es una colección de imágenes que ilustran cómo quieres que sea tu vida. Puede incluir cambios que te gustaría hacer, áreas de tu vida en las que quieres centrarte o recordatorios visuales de lo que más te importa. También puede incluir cosas que te emocionen, te den alegría o fomenten sentimientos de esperanza y ánimo. Ten en cuenta que la mera existencia de un collage de aspiraciones no puede alterar tu futuro. Más bien sirve como expresión visual de las intenciones que te gustaría establecer, así como de la autocompasión necesaria mientras trabajas para lograrlas.

- 01 Decide dónde quieres colocar tu collage de aspiraciones.**

Los collages de aspiraciones se pueden hacer de varias formas, como un tablero en el dormitorio, una lista de palabras en tu diario, una carpeta en tu mesa de trabajo o incluso un fondo de pantalla en la computadora. Elijas lo que elijas, asegúrate de que esté en un lugar que verás de forma constante. Una vez que sepas el tamaño y el espacio con el que vas a trabajar, los pasos siguientes serán más fáciles.
- 02 Reúne imágenes.**

Busca imágenes que encarnen tus intenciones, literal o figurativamente. Para este paso, puedes utilizar las imágenes proporcionadas por la líder del grupo, o puedes anotar una lista de imágenes que piensas buscar más adelante. También puedes dedicar este tiempo a buscar imágenes en tu teléfono y marcar las inspiraciones que más te llamen la atención. Tal vez prefieras crear un collage digital, como un tablero de Pinterest, que puedas guardar y añadir tantas veces como quieras.
- 03 Pon juntas las imágenes.**

¿Quieres que tus imágenes parezcan un collage sin espacios en blanco? ¿Quieres que todas las imágenes tengan la misma forma y tamaño? Dedicar tiempo a organizar las imágenes de la forma que te resulte más cómoda. O, si estás en la fase de creación de ideas, escribe algunas ideas de cómo te gustaría que fuera tu collage.
- 04 Ponle la fecha.**

Si la creación de un collage de Aspiraciones resuena en ti, puede que los estés creando más a menudo. Poner la fecha, aunque sólo sea el mes y el año, en cada uno te ayudará a ver cómo cambian tus intenciones, cómo logras tus metas o las formas en que creces con el tiempo.
- 05 Exhíbelo una vez que hayas terminado.**

Empezaste con una idea de dónde lo querías. Cuando termines -ya sea aquí durante el grupo o más tarde en casa- cuélgalo o pon el archivo en la computadora para que puedas verlo todos los días y recordarte cuáles son tus sueños e intenciones.

OPCIÓN 2-MEDITACIÓN DEL YO FUTURO

Otra forma de desarrollar el pensamiento aspiracional es imaginar una interacción con tu yo futuro.

- 01** Cierra los ojos o suaviza la mirada mientras escuchas a la líder de Grupo A leer en voz alta la siguiente meditación guiada.

Guion de meditación guiada

Imagina que estás en tu espacio favorito al aire libre. Tal vez sea una playa al atardecer. Tal vez sea un bosque aislado o un jardín tranquilo.

Imagínate caminando por este lugar y dirigiéndote hacia una vivienda. Ésta es la vivienda de tu yo futuro, un “tú” de mayor edad y sabiduría que ha realizado tus esperanzas y sueños. Cuando te acerques a la puerta de esta residencia para saludar a tu yo futuro, fíjate en la edad de tu yo de mayor sabiduría, cómo va vestida, cómo luce y cómo se mueve mientras caminas con ella.

Imagínate sentada y hablando con tu yo de mayor sabiduría. Observa su presencia, su energía y cómo te afecta. dedica un tiempo para preguntarle a tu yo de mayor sabiduría cómo llegó a ser quien es; escucha atentamente su respuesta. Pregúntale qué fue lo que más le ayudó en el camino. ¿De qué tuvo que desprenderse para llegar a ser quién es? ¿En qué áreas de su vida fomentó un nuevo crecimiento? ¿Qué nuevos comportamientos y patrones de pensamiento cultivó?

Antes de salir de la vivienda, tu yo futuro te ofrece un regalo. Es una cajita con un mensaje de sabiduría en su interior que puede ayudarte en este momento. Abres la caja y miras dentro. ¿Qué dice el mensaje?

- 02** Cuando hayas terminado la visualización, reflexiona sobre las siguientes preguntas:
- ¿Qué has aprendido de tu yo del futuro que pueda ayudarte a desarrollar un pensamiento aspiracional en este momento?
 - ¿En qué pensamientos aspiracionales quieres centrarte ahora después de interactuar con tu yo futuro?
- 03** Escribe tus pensamientos como propulsor para posibles intenciones que te gustaría establecer.

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.

- **DESARROLLANDO EL PENSAMIENTO ASPIRACIONAL**
- **CREANDO COMPORTAMIENTOS INTENCIONADOS**
- **EXPRESIÓN CREATIVA**

SIGUIENTE TEMA:

#22



COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación asertiva es una valiosa herramienta que nos ayuda a tomar el control de cómo nos expresamos -incluyendo nuestras necesidades, deseos y límites- de un modo que resulte honesto y auténtico, sin dejar de respetar a la otra persona.