

#25



El poder del juego – Parte 3

El juego puede ayudarte a encontrar la alegría en tu vida cotidiana ahora mismo, incluso cuando sientas que eres indigna o incapaz de tener esas experiencias. Cuanto más juegos, más fácil te resultará permitirte estos momentos de autocuidado y asombro infantil en el futuro.



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

YOGA DE LA RISA

Compañera frecuente del juego, la risa se asocia a numerosos beneficios físicos y mentales. Entre otras cosas, la risa puede liberar hormonas del "bienestar", mejorar el estado de ánimo e incluso imitar la respuesta fisiológica de una sesión de ejercicio.

A medida que los profesionales de la salud física y mental exploran formas de mejorar el bienestar, crece el interés por saber cómo podría utilizarse la risa en el tratamiento, y de esa curiosidad surgió una forma de yoga llamada "yoga de la risa".

El yoga de la risa utiliza técnicas de risa y respiración para recargar el cuerpo y la mente. En algunos casos, también se puede incorporar el movimiento, pero el objetivo principal es participar en la risa intencionada entremezclada con la respiración rítmica. Puede que ésta sea una actividad nueva para ti, y te invitamos a ti y a tu grupo a seguir el vídeo; puede que descubráis que tu risa pasa de sentirse incómoda a convertirse en genuina.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

- 01 Te recomendamos que utilices este vídeo de **yoga de la risa de 10 minutos**. Si tu grupo tiene poco tiempo, puedes optar por detener el vídeo antes de que termine. Escanea el código QR a continuación para acceder al video.



02 Este vídeo puede incluir subtítulos. Si tu grupo prefiere leer junto con las instrucciones verbales, haz clic en el botón CC de la parte inferior del fotograma del vídeo. Si tu grupo desea subtítulos en un idioma distinto del inglés, haz clic en el botón CC y luego en el botón de configuración (parece un engranaje) para ver las opciones de traducción automática a otro idioma. Por otra parte, el video es tan sencillo que puedes llevar a cabo las acciones aun si no entiendes las instrucciones.

03 Prueba sinceramente el yoga de la risa. Es probable que te sientas incómoda durante los primeros minutos y, al final, puede que decidas que no es para ti. Pero pruébalo y comprueba si te ayuda a sentirte más juguetona, conectada con otros miembros del grupo, o felizmente cansada por una buena y abundante carcajada.

Ejercicio de conexión

PISOTONES Y APLAUSOS

Esta actividad utiliza elementos de ritmo, juego y movimiento para ayudar a anclar tu atención en el presente.

Pasos de la actividad

- 01** La líder del grupo A comienza realizando una sencilla combinación de pisotones y aplausos.
 - Ejemplo: Pisotea, aplaude, pisotea, pisotea.
- 02** A continuación, el resto del grupo repetirá al unísono la misma combinación de pisotones y aplausos.
- 03** Repite esta dinámica alternante entre la Líder de Grupo A y el resto de las participantes unas cuantas veces, para que el grupo adopte un ritmo natural de llamada y respuesta.
- 04** A continuación, la líder del grupo B iniciará una nueva combinación de pisotones y aplausos para que el resto del grupo la siga.
- 05** Repite el mismo ritmo de llamada y respuesta de los pasos 2 y 3.
- 06** Continúa la actividad todo el tiempo que quieras, dando a las demás participantes la oportunidad de guiar al grupo con sus propias combinaciones de pisotones y aplausos.

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.

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

SIGUIENTE TEMA:

#26



AMABILIDAD CORPORAL

Los sobrevivientes pueden cultivar más fácilmente una relación amorosa consigo mismos a través de la amabilidad corporal, que consiste en transformar cualquier sentimiento de juicio o vergüenza hacia su cuerpo en sentimientos de compasión y autocuidado.