

#27



# Aspiración en el día a día

Aplicar la Aspiración en pequeños momentos del día a día puede empoderarte para celebrar tus fortalezas, vivir con intención, cultivar la autocompasión y seguir avanzando hacia el futuro que deseas.



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

### FIJAR INTENCIONES

Una parte clave de Aspiración es reconocer que las cosas no seguirán igual para siempre. Aquí es donde entra en juego el establecimiento de intenciones. Establecer intenciones comienza con mirar hacia adelante y ver un nuevo potencial, ver un futuro que es diferente de la forma en que "siempre" ha sido o de la forma en que "siempre" será. Se trata de pensar en lo que quieres y establecer la intención de avanzar hacia un futuro moldeado por esos deseos.

Sin embargo, a veces puede resultar difícil dar un paso atrás y pensar en lo que queremos para el futuro, sobre todo si hemos dedicado gran parte de nuestra energía a gestionar los efectos de experiencias pasadas. Una forma de ayudarte a identificar qué aspecto tiene para ti un futuro esperanzador es plantearte estas preguntas:

- ¿Cuándo soy más feliz?
- ¿Cómo me gustaría crecer?
- ¿Qué emoción me gustaría que guiara mi día?
- ¿Qué me gustaría aportar al mundo?

Junto con estas preguntas, aquí tienes un par de actividades que pueden ayudarte a orientarte hacia algunas ideas.

### PASOS DE LA ACTIVIDAD

#### OPCIÓN 1-EL DÍA "NORMAL" PERFECTO

- 01 Imagina un día normal y corriente en tu vida en el que todo va bien. Esto no significa un día en el que ganas la lotería o te vas de vacaciones. Más bien, es un día que incluye tu rutina normal, pero que aun así se convierte en memorable como uno de los mejores días que has tenido.

02

Imagina lo que ocurre durante ese día, desde que te levantas hasta que te acuestas.

- ¿Adónde vas?
- ¿Qué haces?
- ¿Cómo te relacionas con los demás?
- ¿Con quién pasas el tiempo?
- ¿Qué experiencias vives?
- ¿Qué detalles hacen que sea un buen día?

03

Mientras piensas en estas preguntas, escribe una descripción de tu día. Cuando termines la descripción, reflexiona sobre tu día “normal” ideal. ¿Qué ideas te da sobre lo que más te importa? ¿Qué cosas cotidianas te producen más alegría?

04

Escribe una lista de al menos tres cosas que hayas aprendido. Guárdala en un lugar donde puedas consultarla como recordatorio.

#### OPCIÓN 2-REFLEXIONA SOBRE LAS PREGUNTAS DEL VÍDEO

01

Si eres una persona que valora fijarse metas (que definimos como pasos mensurables que puedes dar para vivir con intención) reflexiona sobre las siguientes preguntas del vídeo:

- ¿Qué metas tengo para hoy?
- ¿Son realistas para el tiempo de que dispongo y el momento en que me encuentro?
- ¿Cuáles son mis metas a largo plazo? ¿En qué plazo espero alcanzarlas?
- ¿Qué tendría que poner en marcha para alcanzar esas metas?
- ¿Cómo pueden ayudarme mis puntos fuertes a alcanzar mis metas a corto y largo plazo?
- ¿Cómo puedo mantenerme motivada?
- ¿Cómo puedo ser flexible conmigo misma?

02

Escribe tus respuestas para que te ayuden a crear un plan sobre cómo te gustaría convertir una intención en un comportamiento que te acerque al futuro que deseas.

#### OPCIÓN 3-VUELVE A REPASAR TU TABLERO DE ASPIRACIONES

01

Si creaste un Tablero de aspiraciones durante la reunión de grupo número 21, puedes considerar volver a revisarlo más adelante para generar ideas sobre una intención que te gustaría fijar.

02

Escribe la(s) intención(es) que se te ocurra(n) y colócala(s) en algún lugar donde puedas verla(s).

03

También puedes decidir agregar más imágenes, palabras u otros elementos visuales a tu tablero de aspiraciones que representen tu(s) nueva(s) intención(es).

# 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](https://saprea.org).

- **LA ASPIRACIÓN Y SU PAPEL EN LA SANACIÓN DEL ABUSO SEXUAL INFANTIL**
- **DESARROLLANDO EL PENSAMIENTO ASPIRACIONAL**
- **CREANDO UN COMPORTAMIENTO INTENCIONAL**

#### SIGUIENTE TEMA:

#1



#### EL IMPACTO DEL TRAUMA EN EL CEREBRO Y EL CUERPO

Aprender sobre el impacto del trauma en el cerebro y el cuerpo puede ser un primer paso validador hacia la comprensión de tus experiencias vividas como sobreviviente.